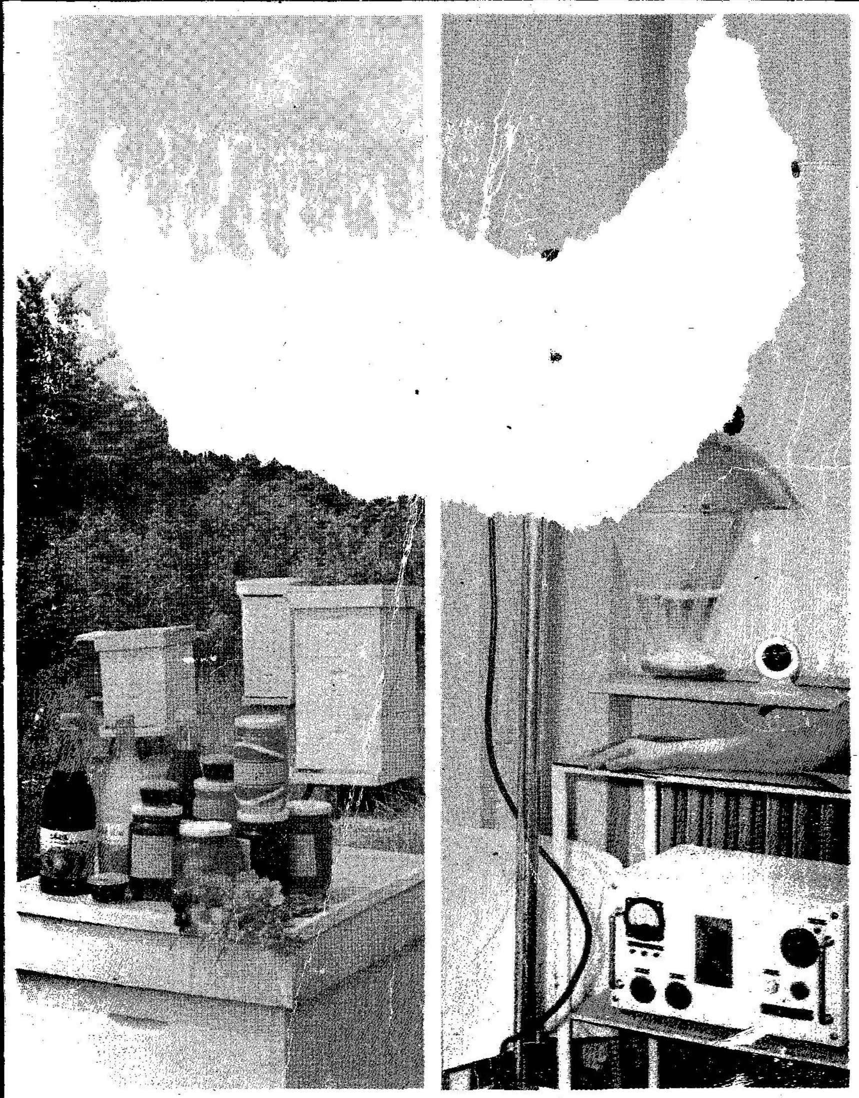
D. C. JARVIS

A REUMA MÉHÉSZETI TERMÉKEKKEL ÉS TERMÉSZETES ÚTON VALÓ GYÓGYÍTÁSA

Egy orvos életműve, kísérletek és tanulmányok. II. kötet



APIMONDIA 1978

A TERMÉSZET TITKAIBÓL

D. C. JARVIS

A REUMA MÉHÉSZETI TERMÉKEKKEL ÉS TERMÉSZETES ÚTON VALÓ GYÓGYÍTÁSA

Egy orvos életműve, kísérletek és tanulmányok. II. kötet

APIMONDIA 1978

A munkát magyarra fordította :
SZABADOS ANDRÁS agrármérnök

A kiadóhivatal ezúton mond köszönetet mindazoknak az orvosoknak és más szakembereknek, akik hozzájárulásukkal elősegítették e könyv megjelenését.

Arthritis and Folk Medicine, by D. C. JARVIS
Fawcett Crest Book, SUA, 1960

Előszó

Fellelkesülve azon az átütő sikeren, aminek JARVIS doktor könyvei örvendtek, amelyekben a méz és almaecet és más természetes gyógymód hatásáról ír az egészség megtartására, határoztuk el, hogy munkái közül a népszerűvé vált első kötetet román, majd később magyar nyelven is megjelentessük. Kísérletünk eredeti célja annak szemléltetése volt, hogy bizonyos méhészeti termékek hagyományos alkalmazása milyen megfelelő tudományos alappal és magyarázattal bír. A munka nem más mint a népi gyógyászat tudományos ismertetése. Saját kételyeinket is le kellett küzdenünk, míg az első kötetet az APIMONDIA nyomdájába adtuk kinyomtatásra, mert a munka számos orvosi ellenvéleménnyel találkozott. A vermonti orvos egyes kísérletei és eredményei valóban meggyőzőek voltak, de annál sebezhetőbbnek tüntek egyes, egyenesen látványos gyógyulások magyarázatai.

Az első kötet megjelentetése után számos köszönő levelet kaptunk, melyekben nem remélt eredménykről számolnak be. A orvosokat és a kutatókot egyaránt lekötötték a könyv egyes fejezetei és JARVIS doktor kísérleteit és megvalósításait egyre többen az egészség hosszas megőrzése módszerének tartják. A könyv új kiadásának megjelentetésére irányuló kérések, a méhészeti termékek iránti növekvő kereslet meggyőztek róla, hogy a munka hasznos és sikerült megtörnie a szigorún vett tudomány hiveinek szkepticizmusát.

Ebben az általános lelkes hangulatban tesszük közzé e rendkívüli kísérletező művének második kötetét, melyet ugyanúgy minden érdek nélkül, azzal a szándékkal ad közre, hogy egy rendkívülien hosszadalmas és kínzó betegség, a reuma és melléktünetei által okozott fájdalmakon enyhítsen. Ha JARVIS doktor munkájának csak annyi lenne az eredménye, hogy az emberiség egy kis részének sikerülne e betegség súlyosabb formáit elkerülnie, a könyv elérte célját, mi pedig méhészek, ésszerűen termelve méhészeti termékeinket a népi gyógyászatnak minden káros hatástól mentes gyógyszert nyújtunk rendelkezésre. Az APIMONDIA pedig a könyv kiadása útján elért jövedelem egy részét az apiterápiai gyógymód továbbfejlesztésére fordítja és ösztöndíjak, valamint prémiumok létesítésével hódol JARVIS doktor emlékének, annak a nemes kutatónak, aki a méhészeti termékeket az ember egészségének szolgálatába állította.

Az APIMONDIA és a Románia SZK Méhész
Egyesületének elnöke

Prof. dr. V. HARNAJ mérnök

Bukarest, 1976 december

Hódolat az ember és az orvosi hivatás iránt

Jarvis doktor ez alkalommal hazánkban bemutatott második könyvének célja, hogy érthető módon leírja azokat az általa alapvetőnek tartott gyógymódokat, melyeket a reumatikus megbetegedések leküzdésére alkalmaz, egyidejűleg a szervezetnek a betegség elleni természetes védekezési képességének megerősítésével. A megfelelő étrendről — amelyben a legfontosab szerepet a természetes termékek töltik be — és a mai életnek leginkább megfelelő életmódról van szó, amelyben a mozgásra és nem a henyélésre, valamint fizikai gyógykezelésekre, mint a helyi meleg kezelésekre és energetikai és antiallergikus anyagok használatára helyezi a hangsúlyt.

Szerző ezek hatásait tudományos biofiziológiai és fiziopatológiai mechanizmusokkal, valamint a vermonti népi gyógyászat értelmezésével magyarázza.

Az olvasót minden bizonnyal magával fogja ragadni a munka olvasása, arra fogja ösztönözni, hogy a szerzővel együtt gondolkozzon, csodálkozzon és az igazságokról elmélkedve, ítélete alapján azt alkalmazza, amit szükségesnek tart a mindennapi életben, mindezt egy olyan módszer keretein belül, amely párhuzamosan együtt halad a tudományos orvostudomány módszereivel, hogy kiszabaduljon az empírizmusból és a népi gyógyászat számos gyógymódját és bölcsességét közkinccsé tegye.

Jarvis doktornál, ennél a nevelőnél és humanistánál ezek a tulajdonságok a tudós alaposságával és türelmével párosultak és a könyvet olvasva meggyőzőhetünk, hogy nemcsak foglalkozását, de a szenvedőket is nagyon szerette. Ez a könyv hódolat az ember iránti gondoskodás és orvosi hivatás iránt, melyet a szerző nem akar a természettől elszakítani.

Eduard ŞERBAN
az orvosi tudományok doktora

Előszó

„A méz és más természetes készítmények" című könyvem megjelenése után számtalan levelet kaptam mind az Egyesült Államok minden sarkából, mind külföldről. Hamarosan megállapíthattam, hogy azok három csoportba oszthatók. Az első csoportba tartozók egyszerűen megköszönték, hogy a vermonti népi gyógyászat módszereinek népszerűsítésével hozzájárultam ezek elterjesztéséhez, a második csoportba tartozók a leírt gyógymódok alkalmazásának eredményeit is közölték, míg a harmadik csoportba tartozók felhívták figyelmemet arra, hogy könyvemben nincs utalás egyes betegségek kezelésére.

Ezen utolsó csoportba tartozók az iránt érdeklődtek, hogy a népi gyógyászat nem ismer-e betegségeikre gyógymódokat. Számosan kérték, hogy a reuma vagy artritisz kezelését ismertessem. A kérések száma nőttön nőtt és rájöttem, hogy egy levél keretein belül nem lehet a részletekre kitérni.

Rövid idő múltán lemondtam, hogy válaszoljak a levelekre és elhatároztam, hogy könyvet írok mindarról, amit a népi gyógyászat kétszáz éves gyakorlata alatt a reumával kapcsolatban tud. Remélem ezen ismeretek tolmácsolásával, amelyek Vermontban nemzedékről nemzedékre szálltak szájhagyományként leróttam kötelességemet, már amennyire ezt a népi gyógyászat megkövetelheti tőlem. Remélem, hogy enyhiteni fogok mindazok fájdalmain, akik elolvassák e könyvet és alkalmazzák ajánlásaimat.

D. C. JARVIS

I. AZ ARTRITISZ A TERMÉSZET TÖRVÉNYEI MEGSZEGÉSÉNEK A KÖVETKEZMÉNYE

Az artritisz nem más, mint amit a vermontíak és másutt is reumának neveztek. Miután nem ragályos és csak a legritkább esetben halálos kimenetelű az orvosok nem szenteltek ennek a betegségnek túl nagy figyelmet és annyi időt, amennyi szükséges lett volna. Rendszerint igen hosszadalmas betegség és okai mind a mai napig sincsenek teljesen tisztázva.

Tünetei a kezelés dacára egyáltalán nem, vagy alig enyhülnek és az orvos meg van győződve, hogy az artritisz gyógyíthatatlan betegség és nem érdeklődik a gyógyítás iránt.

A beteg azonban tovább kell tűrje a kínzó fájdalmakat. Kimenetele szempontjából az artritisz nem hasonlítható a szívbajosok gyors és drámai halálához, sem a rák okozta lassú és biztos elmúláshoz. Az artritiszben szenvedők igen magas kort érhetnek el és a betegség okozta halálesetek igen ritkák. E betegségek egyetlen közös jellenzője a kínzó fájdalom és miután a betegségek közül ebben szenved a legtöbb ember különös, hogy sem a betegség okainak felderítése, sem a gyógymódok terén nem értek el különösebb eredményeket.

Az emberek legtöbbje azt hiszi, hogy a reuma az öregkor velejárója. Igaz, hogy az idősebbek gyakrabban szenvednek izületi gyulladásban, de igen sok 45 évnél fiatalabb egyén is szenved ettől a betegségtől. Tekintet nélkül arra, hogy a beteg öreg-e vagy fiatal úgy tünik, hogy a betegség felléptének feltételei igen jól meghatározott okokra vezethetők vissza.

A szervezet vegyi reakciójának és fiziológiájának alapvető törvényei vannak, a természet pedig megkívánja, hogy ezeket a törvényeket be is tartsuk. Tény, hogy igen sokan nem ismerjük ezeket a törvényeket, éspedig azért, mert eltávolodtunk a természettől, ami nem jelenti azt, hogy eltávolodhatunk ezektől a törvényektől. Őseinktől örökölt ösztöneink gyermekkorunkban a természethez kötnek és őrködnek, hogy szervezetünk helyesen fejlődjön. Felnőtt korunkban eltávolodunk ezektől az ösztönöktől és nem tudjuk, hogy mihez tartsuk magunkat. Ez a helyzet a természet törvényeinek megszegéséhez és életünket beárnyékoló betegségekhez vezet.

A természet bölcs törvényeihez alakuló életmód nehezünkre esik. Nem tartjuk be a természet előírásait és mindinkább a saját kívánságaink szerint igyekszünk ezeket módosítani. A kísérlet sohasem jár sikerrel. A

hibák előbb utóbb megbosszulják magukat: valamilyen betegség, például artritisz formájában. A természet kegyetlen azokkal szemben, akik nem tartják be törvényeit. Aki nem tartja be ezeket a törvényeket felkészülhet a betegségre és a betegség okozta halálra is.

Az artritiszben szenvedő betegek a fájdalom, a bizonytalanság és egy olyan világban élnek, amelyből látszólag nincs kiút. Az artritiszes fájdalmaktól, daganatoktól, megmerevedésektől megtámadott ember a gondok világába kerül. A szenvedés a fájdalmakkal együtt nő és mikor a megmerevedések kezdik meggátolni, hogy munkáját végezze a félelem állandó kísérőjévé válik. Ha pedig orvosnál keres segítséget gyakran annak csodálkozásával és értetlenségével találkozik és azt a választ kapja, hogy artritisze gyógyíthatatlan, nincs mit csinálni.

A helyzet valóban kilátástalan? Forduljunk a kétszáz éves vagy még hosszabb múlttal rendelkező népi gyógyászathoz és hallgassuk meg válaszát. Megtudjuk, hogy miként alakul életünk, ha azt a természet bölcs előírásai szerint rendezzük be. Megfigyelve a méhek, madarak és emlősök életét könnyen kifürkészhetjük, hogyan kell éljünk, mit kell betartanunk, hogy a reumát távol tartsuk magunktól.

II. KÉT ORVOSI ELMÉLETET KÉPVISELŐ ISKOLA

Egész életemet egy olyan tartományban éltem le, ahol két orvosi gondolkodási mód létezett. Az egyik gondolkodásmódot az akadémiai orvostudomány képviselte, vagyis az, amelyet jómagam is az orvosi fakultáson tanultam, a másikat a népi gyógyászat, amelynek elveit a vermonti bennszülöttekkel folytatott beszélgetéseim alkalmával és pácienseimtől tanultam, akik többnyire vidéken élő farmerek voltak.

Az orvosi fakultáson igen nagy súlyt helyeztek az infekciós elméletre és feltételeztem, hogy gyakorlati alkalmazásával sikerülni fog betegeimet meggyógyítani és egészségi állapotukat helyreállítani. Bizonyos ideig tanulmányaim majdnem kizárólag az infekciós betegségek kutatására szorítkozott, ami szerintem logikus volt. A baktoriológia megjelenésével vált tulajdonképpen ténylegesen tudománnyá az orvostudomány. Mint minden gyógyászati találmány a bakteriológia feltalálása is nagy feltünést és örömet keltett. A szérumok és vakcinák feltalálása nemcsak a szakemberek, hanem a laikusok érdeklődésének központjában álltak. A bakteriológiai orvostudománynak a fertőző betegség feletti számtalan győzelme mind annak idején, mind a mai napig legnagyobb elismerésünket vívta ki.

E betegségek nagymértékű felszámolása után ma teljesen más vonatkozású egészségügyi problémák előtt állunk. Ma leginkább krónikus fáradtsággal, bőrbajokkal, magas vérnyomással, infarktussal, gyomor- és bélfekéllyel és vastagbélhuruttal kell foglalkoznunk. Százezrek szenvednek szénaláztól (allergikus orrhurut), migréntől, reumától. A rák problémája még megoldatlan maradt. Az idült fájdalmak akárcsak az idegbetegek egyre gyakoribbakká válnak, az utóbbi időben az izomzat megbetegedései is kezdenek gondot okozni.

Mint egyetemistát nagyon érdekelt a mikroorganizmusok, a toxinok, a szérumok és vakcinák tanulmányozása, fertőző gócok felfedezése és természetük megállapítása. Mikor azonban a tanultak gyakorlati alkalmazásához jutottam, azt észleltem, hogy orvosi gyakorlatomban betegeimet három csoportba oszthatom :

1. olyan páciensek, akiken ténylegesen tudtam segíteni ;
2. olyan páciensek, akiken valamit tudtam segiteni ;
3. olyan páciensek, akiken nem tudtam segíteni.

Sajnos a 2. és 3. csoportba elég sok páciensem tartozott.

A balsiker oka a fertőző betegségek gyógyítására irányuló egyoldalú egyetemi képzettségem volt, más betegségekről aránylag keveset tudtam, a betegek legtöbbje pedig ezekben szenved én pedig nem ismer-

tem e betegségek gyógymódjait. Ezen orvosi feladatok megoldására a népi gyógyászat keretein belül egészen más, számomra új utakat találtam. Ahogy múlt az idő, egyre világosabbá vált számomra, hogy a népi gyógyászat tanulmányozásával ismereteim szélesebbé válnak és csak ezen az úton válhatok jó orvossá. Lehetségesnek tartottam, hogy ezek a tanulmányok nyitnák meg előttem azt a kaput, amelyen az út ezeknek a betegségeknek a megértéséhez vezet. Leginkább az izületi reuma érdekelt, mert a betegség titkainak megismerése hozzásegített volna a népi gyógyászat útján a többi betegségek gyógyításának megismeréséhez is.

Elhatároztam, hogy komolyan fogok foglalkozni a népi gyógyászattal és annak szakszókincsével és orvosi nézőpontjaival. Ha meggyőződöm róla, hogy gyógyszereik ugyanolyan jók vagy még jobbak mint a klasszikus orvostudományéi, gondolkodás nélkül elő fogom azokat írni.

Azzal kezdtem, hogy öt éven át tanulmányoztam a vermontiak által használt gyógyszereket. Összetételükben különféle gyümölcsök, növények levelei, gyanták és különféle fák váladékai, gyökerek, fakérgek, méz, madarak és emlősök zsiradéka szerepel. De hiába gyűjtöttem össze mindezeket az ismereteket, csak nem értettem mi az orvosi magyarázata használatuknak, mi az alapja gyógymódjaiknak. Világossá vált előttem, hogy a két orvosi iskola, a hivatalos és a népi két különböző nyelvezetet használ.

Megkérdeztem a nyílt fejű vermontiakat, főleg azokat, akikről tudtam, hogy szeretnek a dolgok lényegéig hatolni, hogy hogyan tudnám a népi gyógyászat nyelvezetét megtanulni. Ezek azt ajánlották nekem, hogy figyeljem meg a méhcsaládot és igyekezzek megismerkedni életmódjukkal, a méhanya táplálásával, növekedésével, peterakásával, élettartamával. Ezt követően a vad és házi madarak és emlősök ösztöneit ajánlották, hogy megfigyeljem. Figyeljem meg az őzek ösztönös életmódját és azt is, hogy milyen csúnyán megjárhatja az a tehén, amelynek életébe belenyúl az ember. Röviden, meg kellett tanulnom, hogyan védekeznek az állatok, ha ösztöneik követésében nincsenek gátolva.

Vermonti szomszédaim azt ajánlották továbbá, hogy tanulmányozzam azt, hogy mennyire szeretik a gyermekek a savanyú italokat, a rebarbara gyökerét vagy a sóska leveleit. Megkérdezhetnénk önmagunktól, hogy miért szeretik csökönyösen a kis — alig négyéves — gyerekek a higítatlan almaecetet és ha hozzájutnak kanállal isszák ?

Azon is el kellett gondolkodnom, hogy zsebpénzükből sok gyerek miért nem édességet, hanem savanyú uborkát vesz magának és a végén az ecetes levet is megissza.

Hasonló példákkal az állattenyésztésben is találkozunk. Ha a tehenek jászlába ecetet öntünk még egy félóráig utána is nyalják a jászolt. A ló elfordul a vizes vödörtől, ha melléje egy másik vödörbe ecetes vizet öntünk. A borjak abba hagyják a jászol rágását és fal nyalását, ha ivóvizükbe almaecetet öntünk.

Végül azt ajánlották, hogy figyeljem meg a felnőtteket is, azokat, akik a falun élve a földhöz kötöttek és megőrizték gyermekkori ösztöneiket, ezekhez alakították életmódjukat és ezzel ellentétben azokat, akik ezeket az ösztönöket elveszítették, tanulmányozva életmódjukat és azt,

hogy miért igyekszik az ember eltávolodni a természettől és mi ennek a következménye. Miután mindezt megértettem, megtanultam, hogyan lehet az embereket megtanítani arra, hogy újra a természet törvényei szerint éljenek, hogy újra beleilleszkedjenek a természet törvényeibe, ahogy ezt állatok és gyermekek teszik, hogy végül is egészséges életet folytassanak.

Azt mondták nekem, hogy miután majd eleget és elég mélyrehatóan tanulmányoztam a méhek, a madarak, az emlősállatok és kis gyermekek ösztöneit, végül meg fogom érteni a népi gyógyászat nyelvezetét és azt is, hogy ez tulajdonképpen a természet orvosi nyelvezete, amelyen keresztül az ösztönök segítségével a természet védi gyermekeit. Csak ezután leszek képes orvosi kérdéseimet ezen a nyelvezeten megfogalmazni és válaszait megérteni.

Tudtam tehát, hogy mit kell tennem és ehhez tartottam magam. Méhek, baromfik, nercek, macskák, kutyák, egy kecskenyáj, két tehén csorda életét, borjakat, bikákat, igás- és versenylovakat figyeltem meg. Igaz, ezeket az inaséveket nem teljesen felkészületlenül végeztem. Őseim parasztok voltak és tőlük örököltem a föld és az állatok szeretetét, volt bennem egy velemszületett érgék a természet különlegességei iránt. Ennek ellenére tíz évre volt szükségem, hogy megértsem a népi gyógyászat nyelvezetét, a szervezet kémiai és fiziológiai nyelvezetét. Az út, amelyet mutat nagyon messze van a bakteriológiától, de közvetlen a biológiai és fiziológiai gyógyászathoz vezet.

Mint már említettem tevékenységemet egy vidéki környezetben fejtettem ki, ahol az orvostudomány két irányzata létezett. Az egyik a hivatalos, amely abból a meggondolásból indul ki, hogy a legtöbb betegséget a mikroorganizmusok vagy vírusok okozzák és lényegében ezekkel foglalkozik, ez tehát a bakteriológiai iskola. Ez az orvostudomány leginkább a laboratóriumi munkákra támaszkodik és a lényeget a betegségre és nem a betegre vagy életkörülményeire helyezi.

A népi gyógyászat ezzel szemben a természetre támaszkodik, laboratóriumai szintén a természetben vannak és biokémiai és biológiai gyógyászat, amely a legfontosabbnak tartja azokat a mechanizmusokat, amelyek a szervezetet energiával látják el : az agy, a szív és a vér, a pajzsmirígy, a két mellékvese, a has idegdúcai és a szimpatikus vegetatív idegrendszer.

Az állatoknál és embernél ezek a szervek és szövetek szabályozzák az energiafogyasztást. Ezek határozzák meg a fizikai és szellemi teljesítőképességet és hozzájárulnak, hogy szervezetünk motorja nagy fordulatszámmal működjön. Mai élettempónk megkívánja, hogy a motor magas fordulatszámmal működjön és a mindennapi szükségletnek eleget tudjon tenni. Elég gyakran olyan jelenségekhez jutunk, hogy nem tudjuk, hogyan lehetne a fordulatszámot csökkenteni. Így azután manapság számos olyan betegséggel találkozunk, amelyeket energetikai betegségeknek tekinthetünk.

Ezeket a betegségeket úgy lehet gyógyítani, hogy a motort újra kis fordulatra állítjuk át. Ezért meg kell tanulnunk miként állítsuk vis-

kis fordulatra a motort, ezt a népi gyógyászat italával érhetjük el : 2 kiskanál almaecet és 2 kiskanál méz egy pohár vízben oldva 200 éve bizonyítja, hogy kielégíti az ösztönös sav- és cukorszükségletet, ami nagyon szembetünő az állatoknál és gyermekeknél. Ez az eljárás lehetővé teszi az egyén számára a természet szabta törvények betartását és ezáltal megóv a betegségektől.

Orvosi szempontból elemezve ezt az egyszerű italt, meglepetéssel állapíthatjuk meg, hogy milyen sok irányban jótékony a hatása. Visszatéríti a szervezetet a vegyi és biológiai fronton folytatott „harci állapotából" „nyugalmi állapotba", amelyben nemcsak, hogy erőt képes gyüjteni, de új tartalékokat is.

Élelmezésünk ésszerű megválasztásával ezeket a vitális életfunkciókat serkenthetjük. Kerüljük a „civilizált" élelmiszereket : mindenféle fehér lisztből készült terméket, a finomított cukrot, iparilag csomagolt gabonából készült terméket, minden vegyi úton tartósított élelmiszert. Újra meg kell szoknunk a természetes étkezési módot, tehát sok gyümölcsöt és bogyót, zöldségféléket, salátákat és mézet fogyasszunk. A kert és a tenger termékeire építsük étkezésünket. Az ecetes üveg és a mézes bödön egy nap se hiányozzon asztalunkról.

Úgy látszik elfelejtettük, hogyan kell szervezetünk egészségét megtartani ahhoz, hogy hosszú és megelégedett életnek örvendhessünk. Azt, hogy az emberi test egyik legfontosabb alkotó elemét az ásványi sók képezik mintha el is felejtettük volna. Kizárólag vitaminokkal nem sokra megyünk. A szervezet ásványi sószükségletét naponta fedeznünk kell. Ennek a szükségletnek könnyen eleget tehetünk, ha minden étkezésnél egy tömény algatablettát veszünk be. Az algákban 60 féle ásványi só, több mint 12 féle vitamin és 22 féle aminosav van.

Meg kell szoknunk, hogy éjjel aludni kell. Minden altatónál jobb hatása van egy csésze méznek, amihez 3 kanál almaecetet kevertünk. Ebből a keverékből — amit állandóan az éjjeli szekrényünkön tartunk — lefekvés előtt vegyünk be két kiskanálnyit. A méz rendkívül nyugtató hatással bír. A méz emésztése nem a gyomor feladata, ezt a munkát a méh már elvégezte és a méz 40 perc alatt a véráramban van és legfeljebb egy óra múlva érezteti hatását. Ha egy óra után sem aludnánk el, vegyünk be újra két kiskanálnyit a keverékből és a hatás nem marad el. Ha éjfél után felébrednénk, folyamodjunk a csészéhez és két kiskanál keverék meghozza az álmot.

Mindabból, amit fenti fejezetben elmondtam világosan kitünik, hogy mind az akadémikus orvostudományt, mind a népi gyógyászatot ismerő orvos nagyobb segítséget tud nyújtani, mint az, aki csak az egyiket ismeri. Az akadémiai előképzettség segítséget nyújt ott, ahol bakteriológiai problémáról van szó, míg a népi gyógyászat az általam energetikai betegségeknek nevezett bajok gyógításánál nyer alkalmazást : krónikus fáradtság, magas vérnyomás, szívbántalmak, gyomor- és bélfekély, vastagbélhurut és artritisz esetén.

III. A TERMÉSZET SZABÁLYAI

Miután paraszt őseimtől a föld szeretetét örököltem, Vermontban olyan házat vásároltam, ami mellett kis földdarab volt, elég nagy ahhoz, hogy kis virágoskertet rendezzek be rajta. Nem csupán azért kertészkedtem, hogy a virágokat tanulmányozzam hanem azért is, hogy a mindennapos orvosi munka után kikapcsolódjak.

Mikor a betegszobákban és a rendelőben felgyűltek a problémák a természet más gyermekéivel, a virágokkal való foglalkozás mindíg kikapcsolódást, segítséget jelentett számomra. Itt nem kellett a bonyolult orvosi elméletekkel foglalkoznom, hanem a természet legegyszerűbb elméletéhez térhettem vissza, amely szerint a megfelelő időben és helyen elvetett mag termést hoz.

A növényeknek meglepően sok közös vonásuk van a pácienseimmel. Minél többet kertészkedtem annál inkább meggyőződtem ennek a tételnek az igazságáról. Egy maroknyi magban ott találjuk az elvetélés, a gyermekkori halandóság, a gyengén fejlett és az erős, egészséges egyedek képviselőit. Ugyanolyan talaj-, fény-, éghajlati viszonyok mellett a növények különbözőképpen fejlődnek : Egyesek alig csiráztak ki és elpusztulnak — elvetélés, másoknál kifejlődik a sziklevél és ezután satnyulnak el — gyermekhalandóság. Egyesek fejlődnek ugyan, de gyengék maradnak, mások az esetleges mostoha körülmények ellenére szép, életerős növények lesznek.

Ugyanezt állapítja meg az orvos, ha például egy rahitiszes mellkasú, gyomorsüllyedéses vénlány páciensét vizsgálja és ha történetesen kertész is, azt a növényt juttatja eszébe, amelyik a legjobb gondozás dacára sem fejlődik.

Más növények tekintet nélkül a gondozásra, a környezeti feltételekre fejlődnek és virágzanak, de míg az egyik alig nő 15 cm magasra és egy virágot hoz, a másik megnő egy méterre és annyi a virág rajta, hogy megszámolni sem könnyű.

A növények úgy lélegzenek, táplálkoznak és szaporodnak mint az emberek. Nekik is vannak kedvteléseik és antipátiájuk. Otthonuk az a hely, ahol nőnek és ebben a környezetben születnek utódaik is. A növények ugyanúgy születnek, fejlődnek és halnak meg mint az emberek. Örömet szereznek, hasznot hajtanak, mások, mint a gyom, zavarnak bennünket. Elég gyakran a fiatal növényeket melegágyban nevelik, mint a szopós gyermekeket a költőgépben, innen csemetekertbe — bölcsődébe kerülnek — és csak innen a szabadba, az életbe.

Így kell értelmezni annak az orvosnak a megállapítását, aki azt állította, hogy a rendelőjében megforduló páciensei alig különböznek a

kerti virágoktól. Ezeknek ugyanúgy napfényre, vízre és táplálékra van szükségük ahhoz, hogy egészségesek maradjanak. Nem kezelhetjük őket ugyanúgy, mint a növényeket? A növényekre érvényes természeti törvények nem alkalmazhatók a betegeinkre is?

Ezek a törvények igen régiek és az idők folyamán nem változtak. Ezek arra tanítanak, hogy bő termést csak akkor várhatunk, ha a mag megfelelő, jól megmunkált földbe hull, ha megfelelő csiraképességgel és erős gyökérzettel rendelkezik, ha megfelelő nedvesség és meleg áll rendelkezésére és ha a földnek megadjuk a kellő művelést és nyugalmat.

Az emberi szervezetben a földet a sejtek, a megmunkálást a mindennapi élelmezés, minden egyes ember különböző tevékenysége és szokásai, a csírákat a magvak, a nedvességet a sejtnedvek, a hőt a láz jelképezik. A föld nyugalmi állapotban van, mert a szervezet vegyi reakciója és fiziológiája révén a sejtek nem képesek táplálékot felvenni. Ezt az állapotot az étvágytalanság jellemzi.

Az orvos azért tanulmányozza betegét, hogy megállapítsa, mi késztette a szervezetet, hogy a betegség számára alkalmas talajjá váljon. Ki a hibás? A táplálkozás, a munka, a páceins szokásai vagy a környezethez való elégtelen hozzáalakulás? A kórokozó csírák lúgos talajban élnek. Ezek szerint a vizelet és a bőr normális savas reakciója lúgossá módosult? Ez viszont azt jelentené, hogy a szervezet biokémiai és fiziológiai folyamatában álltak be változások. Nem-e túl magas fordulatszámmal működik az emberi szervezet motorja és azt csökkenteni kell? Túl sok vizet adnak le a sejtek? Lázas állapot áll fenn? A magas pulzus és gyorsult légzés a magas fordulatot jelzik?

Azt, aki e problémákhoz a népi gyógyászat szempontjából közeledik, elsősorban a páciens és nem a betegség érdekli. Ebben a helyzetben az a leglényegesebb kérdés, hogy miként vált a szervezet a betegség kifejlődésére kedvező talajjá, mert a páciens kapta meg a betegséget és nem fordítva?

Az igen gyakran egészen egyszerű gyógymód, amit az orvos előír azt célozza, hogy a szervezet megnyilvulásai normalizálódjanak. Gyakran elégségesnek bizonyul az étkezésen változtatni. Máskor a lehetőség szabta keretek között a munka módosítása válik szükségessé vagy a páciensnek a környezethez kell jobban hozzáidomulnia. Ajánlatos a gyümölcslevek fogyasztása, főleg a hidegebb éghajlat alatt nőtt gyümölcsöké, mert ezek savtartalma magasabb. Egyes gyógyteák használata is ajánlható, mert ezek normalizálják a sejttevékenységet.

Ezek a népi gyógyászat sajátos módszerei a reumatikus fájdalmak esetében is eredményesnek bizonyultak.

A bennszülött vermonti családok életét és szokásait tanulmányozva megállapítottam, hogy a gyerekeknél a betegségek kifejlődésére alkalmas talajt nagymértékben az anyának a terhesség alatti táplálkozása idézi elő. Véleményem szerint az ember szüleitől örökli azon képességét, hogy a betegségeknek ellenáll. Alapvető hibának tartom, hogy a gyermeket ezen öröklődő jó tulajdonságától az anya helytelen táplálkozásával megfosszuk.

Mint már említettem, szervezetünk alkotó elemei közül az ásványiak igen nagy horderejűek. Ha a várandós anya adja meg optimális formában az ásványi anyagokat gyermekének, a természet csak a rendelkezésére álló lehetőség keretein belül tud segíteni. Szervezetünk fejlődését és felújítását az étkezés, az ivás és a lélegzés útján biztosítjuk.

Ezeket a jelenségeket a jól táplált állatoknál is megfigyelhetjük. Ha a hasas tehén fegadagját naponta kétszer 50 ml almaecettel egészítjük ki, a borjú születése után 5 perccel már lábon áll és félóra után szopik. Lábai olyanok mint az oszlopok, szőrzete dús. Megfelelő takarmányozás és gondozás segítségével ugyanilyen eredményeket érhetünk el kutyáknál, kecskéknél, lovaknál stb. egyaránt.

Sajnos még azok is, akik tisztában vannak a vemhes állatok táplálkozásának a fontosságával, a terhes anyák esetében elfelejtik ezt. Semmi kétség sem fér hozzá, hogy a vemhes állatok esetében a takarmányozásnak közvetlen befolyása van az újszülött biokémiai és fiziológiai állapotára.

Világos tehát, hogy az embernél is a szövetek kezdeti állapota döntően befolyásolja, hogy a kórokozó csírák megfelelő talajra találjanak beágyazódásukhoz és fejlődésükhöz. Az izületi gyulladás esetében valószínű, hogy a fertőző csírákat kellő csirázóképességgel bíró maradványok vagy a szövetekben való fejlődéshez szükséges erővel rendelkező gyökér képezi. Néha az artritisz mandulagyulladás, erős megfázás vagy epevezetékgyulladás után lép fel. A megfázás vagy a gyulladás elmúlta után az izületi gyulladás gyakran elmúlik és a daganatok visszafejlődnek.

Bizonyos körülmények között a meglevő artritiszre valamely fertőzés mint például foggyulladás befolyást gyakorol. Ilyen esetekben a helyi gyulladás próbára látszik tenni az ellenálló képességet és az artritisz tünetei súlyosbodnak. A foghúzás, illetve a fertőző góc eltávolítása után a fájdalmak alább hagynak, de az artritisz aktív formában megmarad.

Az infekciós elméletet az artritisz és fertőzés közös tünetei is alátámasszák. Mindkét esetet daganatok, a bőr kivörösödése, fokozott érzékenység és forróság kísérik. Mindkettő átmeneti fájdalmakat, enyhe lázt és esetleg gyorsított szívdobogást okoz.

A népi gyógyászat felfogása szerint az emberi szervezet milliónyi baktériumnak szolgál otthonul. Egyesek ártalmatlanok, ezekkel nincsenek problémáink. Mások potenciális kártevők, amelyek alig várják, hogy alkalmuk nyíljon a kártételre. Az orr, a garat, a bél nyálkahártyáján, sőt a bőr felületén állandóan találhatók baktériumok. Igaz, hogy ezek nem az egészséges szövetekben szaporodnak, de állandó és közvetlen érintkezésben vannak velük. Ezek a baktériumok normális körülmények között ártalmatlanok, alkalmilag azonban túllépik határaikat és más szomszédos sejteken próbálnak élősködni. A bélfalak az ilyen mikroorganizmusok számára áthatolhatók és a baktériumok bejutnak a bélbe. A gyomor savassága következtében normális körülmények között gyakorlatilag baktériummentes.

Mint ismeretes a környezet módosulása következtében a csírák természete és tulajdonságai módosulhatnak vagy teljesen megváltozhatnak. Az is ismeretes, hogy a környezet és a befolyások következtében ugyan-

azok a csírák ártalmatlanok vagy károsak lehetnek. Igen gyakran nem vesszük figyelembe ezt a tényt, de a fájdalomért kizárólag a szervezet állapota a felelős, miután ő hordozza a csirákat, ahol azok élnek és szaporodnak. A csírák csak akkor tudnak gyökeret ereszteni, ha a szervezet fáradt, kimerült; csak a fejlődésükre és szaporodásukra kedvező talajban tudnak fejlődni és hatást kifejteni.

Ha ezt megértettük, akkor világossá válik előttünk, hogy a betegség tulajdonképpeni oka a szervezet állapotában és nem a kórokozó csírákban keresendő. Ugyanígy világos, hogy a mandulagyulladás, a fogfertőzés, a bél- vagy hólyaghurut okait a szervezet nem megfelelő állapotában kell keresnünk. E szervek megbetegedése esetén a népi gyógyászat szerint nem sebészeti beavatkozásra, a mikrobák elpusztítására van szükség, hanem a szervezet regenerálódásának serkentésére, a szervezet helyreállítását célzó intézkedésekre, amelyek a normális életfunkciókat helyreállítják.

Az, hogy bizonyos betegségeknél kórokozó elemek is jelen vannak elvitathatatlan tény. Minden szervezet abban a környezetben fejlődik a legjobban, amelyik szükségleteinek leginkább megfelel. Más szóval: a környezet azoknak a mikroorganizmusoknak a fejlődését segíti elő a leginkább, amelyek a legjobban alkalmazkodtak hozzá. Levonhatjuk azt a következtetést, hogy a mikroorganizmusok alkotják a környezetet? Ebben nincs semmi logika. Nem természetesebb-e, hogy az egészségtelen vagy abnormális környezet a megfelelő talaj valamely baktérium fejlődésére?

Ami a talajt illeti, úgy tűnik, hogy háromféle szövet létezik: az elsőn elhelyezkednek, de gyökeret nem képesek verni és elpusztulnak, a másodikon képesek ugyan fejlődni, de a szervezet védekező képessége tönkre teszi őket és végül a harmadik szöveten a mikroorganizmusok megfelelő fejlődési terepet találnak és létrehozzák a betegséget.

A népi gyógyászat szerint egyetlen betegség létezik, ami a szervezet rendellenes vegyi-fiziológiai elváltozásainak eredménye, a folyamat lényegében ugyanaz tekintet nélkül arra, hogy növényekről, állatokról vagy emberről van szó. A rendellenes vegyi-fiziológiai elváltozások révén a szervezet egészségtelen vegyi-fiziológiai állapotba kerül. A szervezet megtámadott szerveinél és szöveteinél a legfontosabb, hogy működésében rendellenességek álltak-e elő és hogy a sejtek ezen elváltozások áldozatává estek-e vagy sem.

Szervezetünk sejtjei a szükséges nyersanyagokat az elfogyasztott táplálék, a megivott víz és belélegzett levegő útján nyerik. Mindezek az emésztőszervek és a tüdő útján jutnak a véráramba. A véredényrendszerben keringő finom lebegő biokémiai anyagok a nyirokban oldva a hálózatszerű hajszálerek falain áthatolva jutnak el a sejtekhez, melyeknek táplálékot és oxigént szállítanak.

A megérkezett táplálékot a sejt azonnal feldolgozza. Egy részüket növekedésre és bizonyos életfunkciók elvégzésére használja, a felesleget pedig elraktározza. Ez az átvételi, feldolgozási és elraktározási folyamat nagy vonalakban a méh munkájához hasonlítható, a nektárgyűjtéshez

és annak mézzé alakításához, a fához, mely a nedvkeringés segítségével gyümölcsöt, a növényhez, mely ugyanezen úton magot termel. A sejtek fölépítéséhez szükséges minden alkotóelem ott van az állatok és az ember vérében.

Az egészséges szervezetben a sejteknek több hivatást kell betölteniök. Mint fentebb említettük a sejteknek a körülvevő folyadékban lebegő biokémiai anyagokat részben fel kell dolgozniok, a fölösleget el kell raktározniok. Ha a sejtek tevékenységét megzavarjuk, magát az egészséget zavartuk meg. Ilyen rendellenességeket idéznek elő, ha a sejtekhez szállított anyagok mennyiségileg vagy minőségileg nem megfelelőek. Ezek a táplálkozás, az ivás vagy légzés terén elkövetett hibákra vezethetők vissza. Zavarok állhatnak elő a sejtfalak áteresztő képességében beállt rendellenességek miatt, de ugyanúgy előidézhetik az üledékanyagok eltávolításában beálló rendellenességek is.

A sejtek két fiziológiai-biokémiai változásnak vannak alávetve, az egyik a hidráció (nedvességfelvétel) és dehidráció (nedvességleadás). Ezt a folyamatot a szőlőszem és a mazsola példájával szemléltethetjük. A zamatos szőlőszem a hidráció következtében lesz olyan lédús, míg a mazsola a dehidráció következtében válik aszottá.

A szervezet sejtjei hol a lédús szőlőszemhez, hol az összeaszott mazsolához hasonlíthatók, attól függően, hogy hidráción vagy dehidráción mentek át. Első esetben a szervezet a legjobb egészségnek örvend, míg a másodikban elvesztette ellenálló képességét és bármikor valamely betegség gócává válhat. A száradás folytán elvész a sejtek alkotó elemeinek összefüggése, ami annak tömörséget és szilárdságot kölcsönöz.

Mindezek megértéséhez bizonyos, a sejtek szerkezetére és működésére vonatkozó ismeretekre van szükségünk. A sejt közepén helyet foglaló sejtmagot plazma, az ún. citoplazma veszi körül, ami az egész sejtet kitölti. A citoplazma egy kollodiális kombináció, vagyis parányi részecskék emulziója folyékony közegben. A folyadékot diszperziós közegnek nevezzük, míg a kollodiális részecskék csak diszperzálva vannak a folyadékban és nem feloldva. Vizet képesek felvenni, megdagadnak és vizet képesek leadni ; ezen sajátosságuk révén egyensúlyban képesek tartani a sejt tartalmát.

A szénmonoxid (CO) a citoplazma kolloidális részecskéinek olyan mérvű dehidrációját képes előidézni, hogy azok oldat állapotába mennek át, ami az ember halálát jelenti.

A kollodiális részecskéknek három funkciójuk van : elvonás, elraktározás és terjesztés, míg működésük elő- és utókollodiális részre osztható.

Ha ezek a funkciók harmonikusan vannak összeegyeztetve, a szervezet egészséges, ha ezt a harmóniát valami megzavarja, a szervezet megbetegszik.

Mi okozza az elemek összetartása kapcsolatának meggyengülését ? A kiváltó okok igen változatosak : a mikrorganizmusok, a virusok, az

allergiát kiváltó anyagok, időjárási behatások, módosulások az időjárásban, a táplálkozás, idegesség, kedvezőtlen környezeti körülmények, kedvezőtlen családi körülmények, fizikai vagy szellemi kimerültség. Ha fenti tényezők egyike megbontja az elemek kapcsolatát energia, víz és ezen részecskék alkotó elemei közül más elemek szabadulnak. A felszabadult energia egy része elektromos energia formájában szabadul fel, ami ionizálja a vizet, ez hőt fejleszt, ami láz formájában jelenik meg. Az egész folyamatot — miután víz felszabadításáról van szó — dehidrációnak nevezik.

A részecskék összetevő elemei kapcsolata meggyengülésének az a következménye is lehet, hogy fokozott dehidráció esetén oldhatóvá lesznek és kollodiális állapotból kristályosba jutnak. Azok az anyagok és kombinációk, melyek nem távolíthatók el vagy nem oldhatók lerakódhatnak a szövetekben, míg amelyek a sejtplazmában maradnak agglutinálódnak. Ezek a különböző dehidrációs folyamatok következtében — hogy maradjunk fentebbi példánál — a zamatos szőlőszem összeaszott mazsolaszemmé változik.

A népi gyógyászat igyekszik a sejteknek visszajuttatni az elveszett vizet, hogy újra a friss szőlőhöz hasonlítsanak. A kezelés célja, hogy a fent említett állapotok fordított értelemben folyjanak le. Amint a víz visszakerült a sejtekbe az agglutináció megszűnik és a részecskéket egymás mellett tartó erő ismét megerősödik. A kérdéses elemekből új részecskék képződhetnek, amelyek optimálisan eloszolhatnak a citoplazmában. A hidráció diszperzálást idéz elő, ami olyan anyagok bejutását teszi lehetővé a sejtbe, hogy az egészség helyreálljon.

A dehidráció által előidézett fizikai-kémiai módosulások regreszív, míg a hidráció által előidézettek progreszív jellegűek. Amennyivel valamely folyamat regreszívebb jellegű, anyival erősebb a dehidráció és annál valószínűbb, hogy a légzőszervek szintjén változások állnak be.

A dehidrálást okozó mikroorganizmusok két csoportba oszthatók, éspedig egyesek a szervezetben, nevezetesen a vastagbélben tartózkodnak, tehát belső fertőzést okoznak, a másik csoportnak be kell hatolnia a szervezetbe, hogy bizonyos tüneteket idézzenek, elő, ezek tehát kívülről fertőznek. A két csoport között éles határvonal nem húzható.

A mikroorganizmusoknak, a vírusoknak, az allergiát okozó anyagoknak fennmaradásukhoz bizonyos tápanyagokra van szükségük. Ezeket a sejtekből vonják el. A sejtek, illetve a mikroorganizmusok, vírusok és allergiát okozó anyagok közötti harc lényege az, hogy a sejtek rendelkeznek-e annyi erővel, hogy a támadókból kivonják a vizet vagy ez utóbbiaknak sikerül kivonni a vizet a sejtekből. Megfelelő kezeléssel a sejtek serkenthetők, hogy hidrációs folyamataik segítségével megnyerjék a csatát. Ebben az esetben a mikroorganizmusok és vírusok elpusztulnak, az allergiát okozó anyagok pedig ártalmatlanná válnak.

A rothadást előidéző és kórokozó csírák, amelyek a szervezetben hatalmas pusztítást végeznek, enyhén lúgos közegben fejlődnek a leg-

jobban, enyhén savasban viszont a legrosszabbul. A megfelelő sav — mint például az, amit az almaecet tartalmaz — elpusztítani, elűzni képes őket. A puszta tény, hogy a csírák fejlődését a savas közeg gátolja és a lúgos serkenti eléggé meggyőző a népi gyógyászat gyógyító módszerei mellett.

Vannak akik félnek a gyümölcsök, zöldségfélék, saláták, méz és almaecet savtartalmától, mert úgy vélik az ártalmas lehet. Az emberi szervezetnek megvan az az alaptulajdonsága, hogy majdnem teljesen semleges közeget tart fenn. Ezt a vér „ütköző oldata" révén sikerül elérnie. Ez azt jelenti, hogy a szervezet nagy mennyiségű savat képes magához venni anélkül, hogy a vér savassága a legkisebb mértékben növekedne. A vér a savakkal szemben sokkal állandóbb, mint a lúgokkal szemben. A vér csak kis mennyiségű lúgot bír el, míg savat jóformán korlátlan mennyiségben. A vér reakciója erősen és gyengén lúgos lehet, igen erős reakciónál a vér sűrűvé válik.

Rendes körülmények között a friss tehéntej enyhén savas reakciójú. Ha viszont lúgossá válik, megvastagszik, olyanná lesz, mint valami zöldségkrém. Ezután pehelyképződés áll be, ami végül gomolyagokká alakul, megsűrűsödik. Ez a sztreptokokkuszok beférkőzésének a pillanata.

A farmer, ha tudni akarja, hogy valamelyik tehenének a teje lúgos reakciójú, ezt a következőképpen állapíthatja meg, még pedig igen könnyen. Egy kanál szappanpelyhet vagy -port egy liter vízben felold. Így igen erősen lúgos oldatot nyer, a szappan ugyanis erősen lúgos. A nyert oldattal háromnegyed részt megtölt egy edényt. Ezután az egyik csöcsből három négyszer tejet fej az oldatra és alaposan összekeven, majd az egész keveréket vödörbe önti.

Ha a tej savas reakciójú — ahogy normálisan lennie kell — akkor az oldat vékony sugárban folyik, mint a tiszta víz. Ha ellenben lúgos a reakció, az oldat megvastagszik, túróssá válik és kiöntésnél szélakat képez. Vannak esetek, mikor az oldat kocsonyássá válik. A próba után az edényt alaposan ki kell mosni.

Ez az egyszerű példa azt bizonyítja, hogy a lúgos oldat hígabbá válik, ha savat adunk hozzá, de megvastagszik ha másik lúgos oldattal keveredik. Lehetséges-e, hogy a tehén veleszületett „vegytani ismeretei" alapján a legelőn a savas reakciójú füveket keresi, hogy testnedveinek folyékonyságát megőrizze? Kerüli a lúgos reakciójú növényeket, hogy testnedvei meg ne vastagodjanak és a testnedvek áramlását megnehezítsék.

A sejt működése ismertetésének sok helyet szenteltem, miután a népi gyógyászat a reumatikus megbetegedéseket a sejt segítségével próbálja megoldani. A népi gyógyászat egyszerű módszerei arra törekszenek, hogy minden egyes sejt rendelkezzen a hozam, az elraktározás és szétosztás közötti harmónikus aránnyal, vagyis olyan legyen, mint a friss szőlőszem.

IV. MEGFIGYELÉSEK

Tanulmányaim közben a farmokon itt-ot az állatoknál artritisszel találkoztam. Miután a probléma nagyon érdekelt, megérdeklődtem néhány idősebb vermontinál, hogyan juthatnék a népi gyógyászat által az artritisz okaira és gyógyítására vonatkozó ismeretek birtokába.

Azt mondták nekem, hogy figyeljem meg mi történik a teáskannában, mikor a víz forr benne, figyeljem meg, hogyan készítik a juharszörpöt és mi történik a tojáshéjjal, ha almaecetbe süllyesztjük.

A teáskanna

Foglalkozni kezdtem a teáskannával. Vermont tartományban az ivóvíz akár patakból, akár forrásból ered, igen sok meszet, nyomokban vasat és magnéziumot tartalmaz. Mindez a mérhetetlen földalatti mész, márvány és gránittartalékoknak tudható be. A víz olyan sok meszet tartalmaz, hogy az forralásnál az edény falára rakódik le, ami idővel vastag hőszigetelő réteggel vonja be a kanna falát, hogy a víz csak lassan forr fel.

A képződött mészkövet kéthavonként el kell távolítani. A vermontiak azt is tudják, hogy sav hatására ez a réteg eltünik. Ezért egy csésze almaecet és egy liter víz keverékét forralják fel a kannában, a lerakódott réteg felolvad és miután a keveréket kiöntötték, a kanna tiszta marad.

Ha a réteg túl vastag, az eljárást meg kell ismételni.

Mi történik a vízzel, míg a kannában fő? Lúgossá válik. A lúgos folyadékban a mész kicsapódik és kő formájában lerakódik a kanna falára. Ha savat, almaecetet adunk a vízhez a kő felolvad a forralás közben.

Ebből a megfigyelésből megtanultam, hogy a lúgos reakciójú folyadék kicsapja a meszet, míg a savas befogadja. Erre a megállapításra alapul az, hogy a népi gyógyászat reumánál almaecetet ajánl nemcsak ital, hanem bedörzsölés formájában is.

Gyakran előfordul, hogy a vízmelegítő olajkályha szerpentinjében mészréteg rakódik le. Ha a csövekbe almaecetet öntünk, a mész feloldódik és a kályha újra használhatóvá válik.

A vízkazán

Figyelmemet ezután a teáskannáról a vízkazánra, helyesebben mondva azokra a munkákra fordítottam, amelyeket a szakmunkás a kazántisztításnál végez.

Ugyanaz történik, mint a teáskannánál, a víz nem forr elég gyorsan és ennek a vastagon lerakódó kazánkő az oka. A kazánmunkás a víz reakciójának megállapításával kezdi munkáját, lakmuszpapírt tesz a vízbe, ami elszíneződik; ismeretes, hogy a lúgos közegben a mész kicsapódik. Ez elkerülhető lett volna, ha kezdettől savat adagoltak volna a vízhez.

A lúgos reakció megállapítása után annyi ecetet adagol, míg az oldat savassá válik és utána az oldatot felforralja, majd kiüresíti a kazánt és friss almaecettel kevert vizet tölt a kazánba.

Egy hét után ellenőrzi a kazánt és ha a vizet lúgosnak találja ismét ecetet adagol a vízhez.

A reakció ezen változását könnyen szemléltethetjük, ha lakmuszpapírt mártunk forró, majd hideg vízbe, úgy ahogy a csapból folyik. Vermontban a friss víz nem idéz elő lakmuszpapír elszíneződést, ami azt jelenti, hogy a víz nagyon enyhén savas ,forró vízben a lakmuszpapír kék színt nyer, ami annyit jelent, hogy a reakció lúgos.

A tojáshéj

A népi gyógyászatot ismerők egyszerű lemosószert úgy készítenek, hogy tojáshéjat oldanak fel almaecetben. A két félhéjat kis üvegbe teszik és annyi almaecetet öntenek rá, hogy ellepje azokat. A tetővel lezárt üvegben a tojáshéjakról buborékok szállnak fel és ezek a különböző nagyságú buborékok ellepik a tojáshéjakat. Egy vagy két nap alatt a tojáshéjakból csak egész vékony hártya marad vissza. A tojáshéj mésztartalmát az almaecet savas közege feloldotta.

A juharszörp készítése

Vermont környékén minden tavasszal bevagdossák a cukorjuharfák kérgét és a kifolyó nedvet összegyűjtik. A konyhákba vagy központba szállított nedvet szörpszilárdságúra forralják. A juharnedv magas cukortartalma következtében nagyon sok meszet tartalmaz.

A cukor a mésszel szemben jelentős affinitással rendelkezik. Míg a normális víz egyezrelék meszet old, ahogy a vízhez cukrot adagolunk ez az oldott mészmennyiség a 35-szörösére emelkedik. Miután a főzéskövetkeztében a juharnedv — ugyanúgy mint a víz lúgossá válik, a mésziiszap formájában benne foglal mész kicsapódik, amit nálunk „Juharcukor homok"-nak neveznek. Ezen üledék eltávolítására a szörpöt kb. 1 cm vastag filcen megszűrik.

A borjadzási láz

A borjadzási láz a tehenek komoly és gyakori heveny betegsége. Rendszerint röviddel az ellés után lép fel, főleg a nagy hozamú teheneknél. A vér mésztartalmának jelentős csökkenése kíséri, amit valószínűleg a tej kiválasztása pillanatnyilag idéz elő. Azok a tehenek, amelyek egyszer

szenvedtek e betegségben, máskor is megkapják, néha minden ellés után. Ritkán lép fel előhasi teheneknél. Ha a betegséget nem kezelik időben, az gyakran az állat pusztulásához vezethet.

A kórtünetek rendkívül aggasztóak, olyannyira, hogy az ember sajnálatát váltják ki. Röviddel az ellés előtt vagy után az állatok nyugtalanná válnak. Botladoznak, elesnek, eszméletüket vesztik, szemük megmered. Bénulások állnak be, főleg a hátsó végtagokon és végül az állatok képtelenek nyelni.

Szerencsére az állatorvos tud segíteni. A tünetek megjelenése után azonnal kalciumglukonát intravénás befecskendezést alkalmaz. Szükség esetén a befecskendezést megismételi. Azok az állatok, amelyeket közvetlen a tünetek fellépte után kezelnek, úgy tünik, hogy elég gyorsan meggyógyulnak.

Éppen egy 54 különféle fajú tehénből álló csorda tanulmányozását kezdtem el. A tulajdonos arról panaszkodott, hogy gyakran lép fel állatainál a borjadzási láz. Feltevése szerint a mészhiány okozza a betegséget.

Az ivóvíz magas mésztartalma miatt fenti feltevést helytelennek tartottam. Véleményem szerint a tehenek szervezetében a teáskannában, a vízmelegítő olajkályha szerpentinjében, a vízkazánban lejátszódó folyamathoz hasonló jelenségről van szó. Mikor a vér túlságosan lúgossá válik a mész kicsapódik és a szervezet nem képes hasznosítani.

Mint már említettem a tehenek ösztönösen úgy választják meg takarmányukat, hogy a savas és lúgos reakció közötti egyensúly ne boruljon fel. Igen sokszor órákon át figyeltem a legelő tehéncsordát. Felszerelésem egy kis készülék volt, amelynek segítségével a levelekből, virágokból és/vagy fűből nedvet sajtoltam, hogy lakmuszpapírral megállapitsam azok lúgosságát vagy savasságát.

Megfigyeltem, hogy a tehenek csak a savas reakciójú növényeket legelték, lúgos reakciójúakat elkerülték, ami azt bizonyította, hogy ezek a nagyhozamú tehenek vérük lúgosságát igyekeztek csökkenteni. A szomszédos tejbegyűjtő központtól tudtam meg, hogy a kérdéses csorda a tehenenkénti tejhozam tekintetében a legjobb a környéken.

A tehenek szeretik az almát. Megbeszéltem a csorda tulajdonosával, hogy a napi kétszeri takarmányadagolásnál nyújtsunk valamennyi almaecetet is a teheneknek. Tulajdonképpen arra gondoltam, hogy mi történik a vízzel a teáskannában. Lehetséges, hogy ez az ecetadagolás feloldja és a szervezet számára újra hasznosíthatóvá teszi a meszet. Ha a borjadzási lázt tényleg a vér mészhiánya okozza, akkor evvel az eljárással mód van a betegség legküzdésére.

A csordában volt egy apró Jersey tehén. „Sánta" volt a csúfneve, mert minden ellésnél borjadzási lázt kapott és ez bénulást idézett elő nála. Az állatorvos kalciumglukonát injekcióval gyógyította ki minden alkalommal, de az utolsó ellés után 12 órával olyan erős bénulást kapott, hogy négy napig nem bírt lábra állni.

November 1. után a „Sánta" napi kétszeri fejadagjához 50—50 ml almaecetet adtunk. A következő évi februári ellése alig 10 percig tartott, ami szöveteinek rugalmasságát bizonyította. A tehén azonnal ellés után

felállt és evett, a borjadzási láz sem lépett fel. Ebből azt a következtetést vontam le, hogy az ecet megakadályozta a vér túlzott lúgosságát, a mész nem csapódott ki és oldatban a szervezet rendelkezésére állt.

A tél folyamán e csorda tulajdonosa mondta, hogy néhány szomszédja panaszkodott a borjadzási lázra, ami sok bajt okozott a termelésben, míg őnála semmi nyoma sem volt a betegségnek. Véleménye szerint ezt kizárólag az almaecetnek köszönheti, amit minden tehenének adagolt.

Másik farmer barátom, akinek elmeséltem fenti esetet elmondta nekem, hogy egyik tehenének — amelynél a borjadzási láz kezdődő tüneteit észlelte — üvegből adott almaecetet inni, amire a tünetek megszűntek.

Könnyen érthető, hogy ezután a tehenek fejadagját állandóan almaecettel egészítette ki. Az adagolást másfél évig folytattuk, mikoris elhatároztuk, hogy kísérletképpen két hónapra felhagyunk az almaecet adagolásával, de pontosan feljegyezzük az észlelt tüneteket. Meg kellett állapítani, hogy a nagy termelékenység az almaecetnek vagy más tényezőnek köszönhető-e. Azt is meg kellett állapítanunk, hogy az almaecet nagybani beszerzése gazdaságos-e vagy sem.

A két hónap kísérleti idő letelte előtt újra megjelent a borjadzási láz, amit a tejhozam csökkenése és a tej baktériumtartalmának növekedése is kísért. A kísérlet nemcsak barátomat, hanem engem is véglegesen meggyőzött. Barátom egy évi almaecetszükségletét beszerezte és rendszeresen adagolta azt. Az eredmény nem maradt el : a borjadzási láz nem lépett fel többé.

A növekedés és az almaecet

A következő kérdés, ami foglalkoztatott az volt, hogy az almaecet adagolásával befolyásolható-e a csontnövekedés, vagyis következésképp a mészfogyasztás. Két bikaborjút, egy Holstein és egy Jersey fajtát választottunk ki kísérletre. A Holstein, mint ismeretes nagyobb testű, mint a Jersey. Az almaecetet a Jersey bikaborjúnak adagoltuk. Az állatokat naponta kétszer itattuk, éspedig 3 literes fejadagokkal: Ehhez adtunk hozzá egy-egy kanál almaecetet. Később a napi takarmányadaghoz is hozzáadtunk egy-egy kanál almaecetet.

A növekedés arányában emeltük az almaecet adagját is. Mikor mindkét kisbika elérte a 15 hónapos kort a Jersey bika testhossza 18 cm-rel meghaladta a Holsteiniét, holott normálisan éppen fordítva kellett volna hogy legyen.

Ezután kísérletképpen egy Jersey üszőborjút választottunk ki és azt egynapos korától kezdtük almaecettel itatni, három liter vízre egy kanálnyit számítva. Növekedésével párhuzamosan négy kanál almaecetet adagoltunk neki naponta.

Az üszőborjú látványosan gyarapodott, súlyban, hosszúságban, magasságban; 15 hónapos korában kifejlődött tehén formája volt, de nem alacsony nagyhasú, hanem hosszú testű tehéné, melyet fel lehetett volna folyatni, holott erre a Jersey teheneknél 18 hónapos kor előtt nem kerül sor.

Ezzel szinte egy időben, februárban egy ifjú parasztok egyesülete tagjának anyja jött hozzám tanácsért, fiának ugyanis az volt a feladata, hogy Jersey üszőborjút neveljen fel és nagy a gondja, mert a borjú étvágytalan. Azt tanácsoltam, hogy a fia adjon a borjúnak három liter vízre egy kanál almaecetet.

Két hónap múlva újra felkeresett a fiú anyja és közölte velem, hogy az almaecettől megjött az üszőborjú étvágya és a másik fia, aki szintén borjúneveléssel foglalkozik szintén elkezdte az almaecet itatását és igen jó eredményekről számolt be. Mindkét borjú ette a fűrészport és az alomszalmát, nyalta a vályugerendákat és a falak vakolatát, de az almaecet adagolása óta ez a rossz szokás megszünt.

Az egyesület vezetője nagyon meg volt elégedve az állatok alkatával és fejlődésével, de mikor megkérdezte a fiatalokat, hogy hogyan sikerült ilyen szép állatokat nevelniök és egyikük elmesélte neki az almaecetes itatást, nem akarta hinni, hogy ez lenne a szép eredmények oka. Bizonyítékul az egyik fiú almaecetet adott inni az üszőknek és azok falánkan itták meg azt. Mindazok, akik később meglátogatták az istállót dícsérőleg nyilatkoztak a két üszőről.

A második, a fiatalabb üsző szeptemberben jött a világra, az almaecet adagolást csak februárban kezdték el. Annak ellenére, hogy a borjú kicsinek született és eleinte nem különösképpen fejlődött, az almaecet adagolásától kezdődően fejlődése úgy megindult, hogy június 30-án nagyobb volt, mint a vele egykorú üszők. Kilenchónapos korára úgy nézett ki, mint egy kicsinyített tehén, hosszú testű, olyan tőgyű üsző lett belőle, mintha egy hónapppal az ellés előtt álló tehén lenne. Szeptemberben első díjat nyert a tartományi mezőgazdasági kiállításon, mely alkalommal a bíró kijelentette, hogy abban az évben szebb állatot nem látott.

Az almaecet növekvésserkentő hatását igazolja egy barátom levele, aki Guernsey csordájáról a következőket írja: „Minden bizonynyal érdekelni fog, hogy egy negyed évvel ezelőtt két borjú született a csordában, még pedig két hét különbséggel. A fiatalabb születéskor gyengécske volt, elhatároztam, hogy ennek almaecetet fogok adni. Az almaecet adagolás olyan jó hatással volt a kis borjúra hogy jóformán utólérte az idősebbet. Egészséges és jól fejlett. Mindezt annyira jellegzetesnek tartottam, hogy okvetlen meg akartam neked írni.“

A borjak kezelésénél tanultakat később a gyengén növekvő gyermekeknél is alkalmaztam és azt észleltem, hogy az étkezéseknél alkalmazott kiskanálnyi almaecet egy pohár vízben oldva, serkentően hat a gyermek fejlődésére. Voltak esetek, mikor egy fél év alatt a gyermek 5 cm-rel nőtt az almaecet hatására.

Folytattam kutatásaimat, a már említett 54 különféle fajtájú tehénből álló csordánál figyelemmel kísértem, hogy a napi 50 ml-es almaecet adagolása a hasas teheneknek befolyásolja-e a születendő borjak növekedését.

A különbség ezeknél a teheneknél már az ellés kezdetén észlelhetővé vált. Az ellés lefolyása könnyű volt, alig tartott 10 percig; a

született borjak, egészségesek, erősek és elég fejlettek voltak, szőrzetük dús, öt perc alatt feltápászkodtak és egy fél órába sem telt, elkezdtek szopni. Később az élénk borjakat nem kellett tanitani, hogy vödörből igyanak.

Később, mikor ezekből az üszőborjakból tehenek lettek, méltók maradtak az anyai örökséghez mind tej és vajhozam, mind abban a tekintetben, hogy a tejelés alatt nem léptek fel zavaró tünetek. Ezek az előhasi tehenek kivétel nélkül jó emésztéssel és idegzettel rendelkeztek.

A népi gyógyászat tapasztalata szerint a szülés az embernél is könnyebben folyik le, ha az anya a terhesség alatt rendszeresen almaecetet iszik, éspedig egy kiskanállal minden étkezésénél pohár vízben oldva. A csecsemő szép, dús hajjal születik, fejecskéjét egyhetes kora előtt felemeli a párnáról. Emésztésük jól működik, álmuk mély és pihentető. Ezeket a jó tulajdonságokat a későbbiekben is megőrzik: a jó emésztést és jó idegrendszert élénkség és a szellemi képességek fejlettsége kíséri, ahogy mondani szokás: „ép testben ép lélek".

A kisbika szarvainak levágása

A kisbikák szarvait rendszerint 10 hónapos korban vágják le. Ha a műveletet korábban végzik fennáll annak a veszélye, hogy ezek újra kinőnek és csonkokat képeznek. Ha a műveletet olyan állaton hajtották végre, amelyiknek almaecetet is adtak, azt észlelték, hogy a szarvak megkeményedtek, belül nem voltak üresek. Az ecetfogyasztás valószínűleg serkentette a mészfogyasztást a szervezetben és hozzájárul a szarvak megerősödéséhez is.

A fogkő

Erős fogkőképződésben szenvedő pácienseimnek, akiknél ez főleg a metszőfogak belső felületén képződött, azt ajánlottam, hogy minden étkezésnél fogyasszanak egy kiskanál almaecetet, amit oldjanak fel egy pohár vízben. A keveréket kis kortyonként igyák, olyképpen, hogy az az étkezés végéig tartson. Kértem, hogy az eredményről a fogorvosnál tett legközelebbi látogatásuk után számoljanak be.

A beszámolók egyöntetűek voltak. Azoknál, akik hónapok óta rendszeresen fogyasztották az almaecetet, a fogkő teljesen megszünt míg azoknál, akik rövidebb ideje kezdték meg a kezelést a fogkőréteg megvékonyodott.

Nyugdíjas ügyvéd páciensemnél az alsó metszőfogak belső felületén erős fogkőréteg rakódott le, 10 hetes almaecetes kezelés után a fogkőréteg teljesen megszünt.

Egyes pácienseim arról a meglepő tünetről számoltak be, hogy a fogorvosnak a félévi rendszeres ellenőrzés alkalmával nem volt mit csinálnia. Egy 71 éves nőpáciensemmel, aki 6 hónapja ivott naponta almaecetet, életében először közölték, hogy a fogai rendben vannak.

Mások arról számoltak be, hogy nincs annyi plombálni való foguk, mint az almaecet fogyasztása előtt. Most értettem meg, hogy a Barre-ban (Vermontban) lakó olaszoknak mitől olyan szép a fogsoruk. Ők ugyanis sok borecetet használnak az étkezéshez és sok savanyú bort isznak, úgy, hogy az étkezésnél megkapják a szükséges savmennyiséget.

Azt észleltem, hogy az almaecetet fogyasztó szárnyasok és más háziállatok jó alkatúak voltak és jó egészségnek örvendtek.

Egyes pácienseim arról számoltak be, hogy az almaecetes kúra után körmeik megerősödtek, törékenységük és deformálódásuk, valamint a fehér foltok megszüntek. A körmeik gyorsabban nőttek, a körmök erősödését a vágásnál és reszelésnél is észlelték. Megfigyeléseim szerint az almaecetes kúra hatása két-három hónap után mutatkozott meg.

Egyes pácienseim azt észlelték, hogy a rendszeres almaecetfogyasztás megszünteti az erős hajhullást, két-három hónap után a hajhullás normalizálódik és a haj dúsabban kezd nőni, mint azelőtt.

A népi gyógyászat ebben a fejezetben beszámoltakkal kapcsolatban alanti következtetéseket vonja le: savas közegben — amit az ecet — vagy cukrosban, amit a cukorjuhar nedve biztosít a mész oldatban marad. A mésznek a szervezetben való hasznositásának serkentésére a népi gyógyászat napi két kiskanál almaecet és két kiskanál méz fogyasztását írja elő, természetesen vízben oldva. Ez az almaecet és méz kombináció a népi gyógyászat erőssége, amelyet időtlen idők óta alkalmaz.

V. MI TÖRTÉNIK A MÉSZÜLEDÉKKEL A SZERVEZETBEN

Egy öreg mészáros, maga is vágóhíd tulajdonosa bizalmasan mondta el nekem, hogy vágás előtti nap a teheneknek 4 liter almaecetet ad inni, hogy a kemény, ízetlen húst frissé, ízletessé tegye. Ezt a közlést rendkívül érdekesnek tartottam.

A népi gyógyászattal kapcsolatos kutatásaim alkalmával megfigyeltem, hogy a bennszülött vermonti családokban sok időt és figyelmet szentelnek annak, hogy a fiatal nemzedék szokja meg egészségét ápolni. A szülők arra tanítják gyermekeiket, hogy miként bírják szervezetük jó egészségét, testszöveteik hajlékonyságát, izmaik rugalmasságát megőrizni és ezzel az idő előtti megöregedést megelőzni. A vermontiak tényleg később öregszenek, hallásuk, látásuk jó. Fizikai erőnlétüknek és szellemi képességeiknek, az öregkor velejárói nélkül sokkal tovább örvendenek.

Gyakorlati példák a tekintetben nem hiányoznak életükből, a falusi élet bőségesen nyújtja őket. A baromfiak és szarvasmarhák megfigyelése — hogy a többi háziállatokat ne is említsük — számtalan szuggesztív példával szolgál arra, hogy mit kell tenni annak érdekében, hogy testünk hajlékony, testnedveink megfelelő állapotban maradjanak.

Mikor egy alkalommal öreg tyúk ízetlen, kemény húsa került az asztalra, a szülők felhívták gyermekeik figyelmét, hogy az örregedéssel egyidejűen az embernél is különböző tünetek észlelhetők.

Későbben szintén öreg tyúk került az asztalra, de annak a gyermekek jelenlétében három nappal a vágás előtt naponta kétszer a csőrébe egy-egy kiskanál almaecetet öntöttek.

Ez alkalommal a szülők felhívták a gyermekek figyelmét, hogy az öreg tyúk húsa friss és ízes. Ez beszédesen bizonyította, hogy az almaecet használata visszaadja a szövetek rugalmasságát.

A hosszú vermonti telek idején néha egy-egy gazdaságban levágnak egy szarvasmarhát. A tartományban általában a szarvasmarhák húsa kemény és ízetlen. Ezt főleg az első étkezésnél észlelik és a szülők ilyenkor felhívják a gyermekek figyelmét arra, hogy mit kell az ilyen hússal csinálni, hogy élvezhetőbb legyen. Vagy ecetbe mártják, vagy ecetes vízben főzik, ezáltal a hús ízletes és puha lesz.

Helyesebb a levágásra kerülő szarvasmarha fejadagját hetekkel a vágás előtt napi kétszeri 50 ml-es almaecet adaggal kiegészíteni, a húst rendkívül ízletessé és puhává teszi.

Egy farmer, akinek tehencsordája megfigyelésem alatt álott, közölte velem, hogy egyik tehenét a tejelési időszak végén le akarja vágni, mert tejhozama annyira megcsappant, hogy további tartása nem fizetődik ki.

Régi vermonti szólás-mondás szerint egy év a tehén életéből hét évnek felel meg az ember életéből. Fenti tehén ezek szerint 70 éves emberi kornak felelt meg. A tejelési időszak körülbelül három hónapig tartott még, a tehenek pedig szabályszerűen kapták napi almaecet adagjukat.

A levágott tehén húsát az egyik nagyvágó vette meg, aki — tekintettel az állat korára — vágott húsként hozta forgalomba. Én is vettem a húsból, leányomat kértem meg, hogy készítse el, bizony az friss és nagyon ízletes volt. A mészáros, aki maga is fogyasztott a húsból, szintén ezt mondta a húsról. Titkárnőm, aki szintén vásárolt a húsból, otthon nem mondta meg, hogy 10 éves marha húsát eszik. Családjának mind a négy tagja váltig kérdezte, hogy hol vette ezt a finom borjúhúst.

A farmer — szokásokhoz híven — megtartotta a májat és a szivet. Érdekelt, hogy a szív milyen volt az almaecetfogyasztás hatására. Érdeklődésemre azt a választ kaptam, hogy olyan puha volt, mint egy kéthetes borjúé.

A farmer kétszeres előnyhöz jutott az almaecetes kezelés révén: jobb húshoz jutott és kilónként 10 cent felárat kapott a húsért. A mészáros sem járt rosszul, mert valahányszor az „almaecetes csordából“ kapott állatot levágásra, vevőinek kifogástalan húst tudott biztosítani.

Ezekből a megfigyelésekből a vermontiak arra a következtetésre jutnak, hogy a tyúkok, a szarvasmarhák, de ugyanúgy az emberek szervezetében a lúgos közegben kicsapódott mész sav fogyasztása segítségével újra oldhatóvá válik, akárcsak a teáskannában.

A szövetekben üledék alakjában lerakódó mész a húst rágóssá, keménnyé teszi. Almaecet hatására ezek a sajátosságok eltünnek és a hús újra ízletessé, puhává válik. Hozzá kell ehhez adjuk, hogy az oldhatatlan mész azon része, amit a szövetek nem bírnak fölvenni az izületi savóshártyatömlőkben és magukban az izületekben rakódik le és izületi savóshártyagyulladást és artritiszt idéz elő.

A fiatal vermontiak mindebből azt a tanulságot vonják le, hogy az almaecet mindennapos használata (akár pohár vízben oldva, akár az ételhez adva) útján megőrzik szöveteik ruganyosságát és testnedveik normális összetételét. Akí ezt a tanítást követi egészséges marad és fiatalságát hosszú ideig megőrzi.

Jómagam ebből azt a tanulságot vontam le, hogy a madaraknál, emlősállatoknál és gyerekeknél észlelt savéhség a természet adta óvintézkedés egy megnyilvánulása. Minden élőlénynek hallgatnia kell ezen ösztönös hajlamra, hogy szervezetükben a mészsók oldva maradjanak és szöveteik elmeszesedését és testnedveik összetételének módosulását elkerüljék. Ha ezeket a természetes ösztönöket nem tartjuk be, magunk járulunk hozzá szöveteink degenerálódásához és ahhoz hogy azok életfunkcióiknak ne tudjanak eleget tenni.

Szerettem volna megállapítani, hogy a mészlerakódástól való megszabadítás következtében mennyire növelhető a tehén termelékenysége. Egy 14 éves tehenet választottam ki (ez a vermontiak szerint közel 100

éves emberi kornak felel meg) és a naponkénti kétszer 50 ml almaecet hozzáadása révén napi tejhozamát 18 literre emeltem, olyan mennyiségre, amit a tehén fiatal korában sem ért el és a vajhozam 322 nap alatt egy évben 200 kg-ra emelkedett. Ennyit ez a kis Yersey tehén soha életében még nem termelt.

Biztos akartam lenni a fenti eredmény helyessége felől és egy másik 14 éves Yersey tehenet vetettem alá hasonló kezelésnek. A napi tejhozam meghaladta az előző tehénét, az évi vajhozan pedig 299 nap alatt 188 kg-ra emelkedett. Ugyanazon fajtához tartozó, 10 éves, nyilvántartásban szereplő tehén az almaecet segítségével 323 nap alatt 218 kg vajat termelt.

Ezeket az eredmények alanti következtetésekre jogosítanak fel : a teheneket télen istállózzák és így nem kerülnek ki a szabadba, mint a legeltetési időszak alatt és ilyenkor a napi kétszeri 50 ml-es almaecet adagolás helyettesíti a legelőn magukhoz vett növények által nyújtott savmennyiséget.

A mészsó üledék formájában történő lerakódása a szervezetben főleg éjjel, rendszerint a lábaknál igen fájdalmas izomzsugorodásokat idéz elő. Hatása gyomorra, belekre és szívre is ártalmas lehet. Két kiskanál almaecet és két kiskanál méz naponkénti fogyasztása feloldja a mészüledéket és megszünteti az izomfájdalmakat.

Azt, hogy az almaecet hozzájárul a mész jobb felhasználásához a szervezetben mi sem bizonyítja jobban, mint az a tény, hogy azoknak a szarvasmarháknak a csontozata, amelyeknek almaecetes takarmánykiegészítésben volt részük sokkal robusztusabbak, erősek és porózus csonjuk alig akad. Az almaecet adagolás oly mértékben hozzájárulhat a csontozat kifejlődéséhez, hogy a szarvasmarha súlya 25—50 kg-mal növekedhet. Ez a súlynövekedés az almaecet adagolásának tartamától függ.

A tartós ideig almaecetes kezelésben részesülő tehenek húsa sötét vörös, a faggyújé világos fehér. A ketté vágott csontokban levő csontvelő sokkal élénkebb vörös, mint más hasonló szarvasmarháké. Az említett mészáros meg volt győződve róla, hogy a hús nem kizárólag Yersey marháktól származik, mert a csontok sokkal nagyobbak és erősebbek, mint ennél a fajtánál szokott lenni. Ezek a túlméretezett csontok a legjobb bizonyítékai annak, hogy azok valóságos mészlerakatok.

VI. A TÚLZOTT FEHÉRJE ADAGOLÁS HATÁSA

Néhány évvel ezelőt a Cornel Egyetem kémia tanáránál, az elhunyt George W. Cavanaughnál tett látogatásom alkalmával megkérdéztem tőle, hogy „Milyen szerepet játszik a sztreptokokkusz a tejgazdaságban, mert orvosi szempontból tudom, hogy a mandulagyulladás és sok más betegség kórokozója. Professzor úr minden bizonnyal felvilágosítást tud adni ebben a kérdésben".

Válasza igenlő, de annyira meglepő volt, hogy megkértem ismételje meg : „A nagyhozamú tehenek tejében valahányszor fehérjében gazdag és szénhidrátban szegény takarmányt kapnak, sztreptokokkuszok jelennek meg".

Látva meglepetésemet fenti közlését a következőkkel egészítette ki : A nyugatnémetországi regensburgi mezőgazdasági kutatóintézet ellenőrző állomásán dr. Fr. Wiedmann beható tanulmányokat végzett a fehérjegazdag és szénhidrátszegény takarmányozással kapcsolatban. A lefejő tehenészetekben fehérjében gazdag és szénhidrátokban szegény takarmányokat azért nyújtják az állatoknak, hogy emeljék a tejhozamot és annak zsírtartalmát. De éppen ennek a takarmányozásnak az az eredménye, hogy a nagyhozamú tehenek olyan fehérjemennyiséghez jutnak, amit szervezetük nem bír hasznosítani. A fehérjében gazdag takarmány általában bizonyos mértékig szegény szénhidrátban. Ezt a takarmányozást annak dacára alkalmazzák, hogy ismerik a szénhidrátokban szegény takarmányozás káros hatását, ami elsősorban a tőgy tökéletlen működésében nyilvánul meg. A tehenészek ezeket a jelenségeket a helytelen fejésnek, az állatok meghülésének vagy egyszerűen a tejhozam csökkenésének tulajdonítanak, holott az a takarmányok túlzott fehérjegazdagságában és a szénhidrát szegénységében keresendő.

Cavanaugh professzor ezzel a problémával kapcsolatos magyarázata a következőkben foglalható össze : a fehérjében gazdag és szénhidrátban szegény takarmányozás eleinte semmiféle elváltozás sem okoz a tejben, de a tartósabb ilyen takarmányozásnál a tej vegyelemzése elváltozást mutat, nevezetesen csökken a tejcukor és a tejzsír mennyisége.

Ez a csökkenés olyan méreteket ölthet, hogy a tejcukor és a tejszír jóformán eltünik a tejből. A tej ezen értékes alkotóelemeinek fokozatos csökkenése szabad szemmel nem észlelhető, legfeljebb abban, hogy a tej egyre vízszerűbbé válik. A vegyelemzés megállapítja, hogy egy előző vizsgálathoz képest a tej zsírtartalma csökkent.

Ha takarmányok túl szegények szénhidrátokban, a tej alkotóelemeiben szakadás állhat elő. A tejben vér jelenhet meg és elveszti teljesen zsírtartalmát. Ebben az állapotban a fehérjék különválnak és leülnek a fejőedény fenekére. Az időszakonként megejtett vegyelemzések az ásványi só mennyiségének növekedését mutatja ki, míg végül a tej savas, baktériumölő reakciója lúgossá válik.

Ebben a szakaszban a mikroorganizmusok pusztító hatást fejtenek ki. Előbb a tőgy szöveteit károsítják, majd patogénné válnak és tőgy-

gyulladást idéznek elő. A baktériumoknak fejlődésükhöz melegre és lúgos közegre van szükségük. Laboratóriumban ezeket a feltételeket mesterségesen idézik elő. A tőgyben, ahol ezek a folyamatok lejátszódnak állandóan magasabb a hőmérséklet, ha ehhez lúgos reakció is járul a mikroorganizmusok fejlődéséhez a feltételek ideálisak.

Cavanaugh professzornál az iránt a csorda iránt érdeklődtem, amelyik elnyerte az Egyesült Államok nagydíját. Ezt a díjat a legnagyobb tejhozamú legalább 50 tehénből álló csorda nyerheti el. Miután a professzornak semmi kifogása sem volt, hogy a csordát New Jersey államban Cedar Groven meglátogassam, a professzor ajánlólevelével felszerelve elindultam, hogy pár kérdést tegyek fel a csorda tulajdonosának.

Érkezésem napján délelőtt két szomszédos csordát látogattam meg, délután pedig a díjnyertes csordát. A tulajdonossal sétálva a tehénistállóban figyelemmel kisértem a tehenek fejtábláit, amelyeken a rekord eredmények fel voltak tüntetve.

Többek között föltettem azt a kérdést is, amiért voltaképpen idejöttem „Akad a csordában tőgygyulladásos tehén ?“. Ha a válasz igenlő, az azt jelentené, hogy a tejben sztreptokokkuszok vannak.

„Az, hogy tögygyulladás fordul elő vagy sem a csordában az tőlem — ezt válaszolta — és attól függ, hogy hogyan és mivel takarmányozom teheneimet“.

„Ha nem titok, mondja meg, mit ad teheneinek, hogy nagy hozamokat érjenek el és tögygyulladás ennek dacára se lépjen fel. Azt hiszem ez az Ön óhaja is“.

Nevetve válaszolta, hogy nincs semmi titka. Mikor szükségesnek látja a takarmányhoz hallisztet és algát kever. Tekintettel a magas tejhozamra és annak nagy zsírtartalmára a takarmánykeverék fehérjeszintjét 5 ponttal kell emelni, amit halliszttel és algapasztillákkal könnyen elérhet, anélkül, hogy a tőgygyulladás veszélye fennállna. A nagydíjat csak úgy sikerült elérnie, hogy nemcsak a legnagyobb tej és vajhozamot érte el, hanem ugyanakkor állatai egészségben tartásáról is gondoskodott.

Tanulmányaim folyamán megállapítottam, hogy a magas hozamú teheneknél magas fehérje és alacsony szénhidráttartalmú takarmányozás következtében előbb vagy utóbb egy vagy több tőgynegyeden enyhe daganatok képződnek és ezzel egyidejüleg a tej enyhe savas reakciója lúgossá válik. Ha ez a reakció megjelenik, megváltozik a tej sűrüsége is, megvastagszik, olyanná válik, mint a leves. Sűrű szitán átszűrve pelyhek maradnak vissza, melyek gomolyokká állnak össze. Végül megjelennek a sztreptokokkuszok és a tej használhatatlanná válik.

Mikor még Vermontban — és másutt is — szokásban volt a vércsapolás azt mondták, hogy a vér fehérjében gazdag élelmezéstől megvastagszik (tej, tojás, túrófélék, hús, baromfi), míg az almaecettől vékonyabb lesz. Innen származik az a szokás, hogy fehérjében gazdag élelmiszereket valamilyen savanyúval együtt tálalják, azzal a céllal, hogy a fokozott fehérjetartalmat valamivel kompenzálják. Ezért öntöttek már régen a babfőzelékre almaecetet és ezért öntik ma is. A szárnyas húst a négy különféle savat tartalmazó vörös áfonya kompóttal tálalják, a

disznósülthöz és sonkához almasavat tartalmazó almaízt adnak. A bárányhúst mentaszósszal tálalják és almaecettel készítik. A citrikus savakat tartalmazó gomba kiváló köríté s a rostonsült mellé.

A fehérjében gazdag élelmiszerek nemcsak a vér megvastagodását, hanem a vizelet megzavarodását is okozzák. Az üvegedénybe öntött és szobahőméréskletre hűtött vizeletben a világosság felé tartva zavarosságot észlelünk. Ha ezt a sok fehérje okozza, a zavarosság két kiskanál almaecet hozzáöntése után eltűnik. A vizelet zavarosságát megszüntethetjük, ha kevesebb fehérjében gazdag élelmiszert (tejet, tojást, sajtféléket, húst, halat, szárnyast) fogyasztunk. Mindenkinek saját magán kell észlelnie, hogy milyen és mennyi fehérjét fogyaszthat naponta, anélkül, hogy ez ártalmára legyen.

A népi gyógyászat felfogása szerint a vizelet nem más mint átalakított vér. Ha zavaros a vizelet, zavarosnak kell lennie a vérnek is. Mindannyian emlékszünk az iskolából a természetrajz órákra, mikor elmagyarázták nekünk, hogy a vér egy körforgása a testben 23 másodpercig tart. De ha sok a fehérje, vastagabb a vér, az lassabban kering a hajszálerekben és emelkedik a vérnyomás.

A normálisnál magasabb vérnyomás esetén meg kell állapítani, hogy ezt a napközben fogyasztott sok fehérjét tartalmazó élelmiszer okozta-e vagy sem. Éppen ezért a páciensnek két kiskanál ecetet adunk egy pohár vízben oldva és egy fél óra elmúltával újra megmérjük a vérnyomását. Ha az első alkalommal mért magas vérnyomás a túlzott fehérjefogyasztásnak tudható be, a második alkalommal a vérnyomás mind a szisztolikus nyomásnál mind a diasztolikusnál 20—40 vonallal alacsonyabb lesz. (szisztolikus nyomásnak nevezik azt a nyomást, amit a szív összehúzódásakor mérnek, mikor a szív az érbe nyomja a vért, diasztolikusnak, az utána következő pihenő szakaszban mért vérnyomást).

Ha van rá lehetőség mérjük meg egy órával az ecet bevétele után is a vérnyomást, hogy lássuk tovább csökkent-e. A régi szabály, hogy a fehérjében gazdag ételhez savanyút adnak még az étkezés után is érvényes. Ahhoz, hogy a szervezetben a meszet oldat alakjában tartsuk meg, hogy megelőzzük vérünk megvastagodását és vérnyomásunk normális fölé való emelkedését két kiskanál almaecetet és két kiskanál mézet egy pohár vízben feloldunk, jól összekeverünk és étkezés közben úgy isszuk meg, mint egy csésze kávét. Azok, akik ennél is többet akarnak tenni egészségük érdekében fogyasszanak reggelinél és vacsoránál egy-egy algatablettát. Úgy, ahogy fenti példánál a tehenek adagját algatablettákkal egészítették ki, az embernél is a fehérjegazdag élelem könnyebben hasonul át, ha az étkezést néhány algatablettával egészítik ki. Ne feledjük el, hogy 26 liter tengeri vízben annyi ásványisó van, mint az emberi szervezetben.

Mindenki saját maga állapíthatja meg, hogy melyik fehérjét emészti meg nehezebben és melyik okozza vizelete megzavarodását, elkerülve azokat az ételeket, amelyeket szervezete nehezen bír el. Ha étrendje további összeállításánál mindezeket figyelembe veszi és a régi jó vermonti szokás szerint étrendjébe sok savanyút is felvesz minden bizonnyal nem lesz hajlamos magas vérnyomásra.

VII. A SAVANYÚ SZÜKSÉGLETE ÖSZTÖNÖS

Ha az állatnál és az embernél az almaecet az ismertetetett hatásokat idézi elő, feltevődik a kérdés nem létezik-e egy velünk született ösztönös savanyúszükséglet, amit az idők folyamán elvesztettünk?

Választ erre a kérdésre a méhek, a szárnyasok és az emlősök megfigyelésekor kapjuk meg. A természet az élőlényekbe olyan ösztönöket ültetett, melyek megóvják őket a megbetegedéstől, hogy minél zavartalanabbul örvendhessenek életüknek.

Aki a természet ezen törvényességét megérteni igyekszik, annak világossá válik a szervezet biokémiai és fiziológiai magatartása és az, hogy mennyire szükséges a szervezet alkalmazkodási képességének megőrzése.

Szeretném ismételten és nyomatékosan hangsúlyozni, hogy tanuljuk meg hogy nem szabad lázadozni a természet ellen és minél kevésbé szabad eltávolodni az állatvilágtól. A természet törvényeit el kell fogadnunk és ne próbáljuk azt saját elképzeléseink szerint módosítani. Miután szervezetünk vegyiségét és fiziológiáját az étel, az ital és a levegő mélyrehatóan befolyásolják, vigyáznunk kell arra, hogy mit eszünk, mit iszunk és milyen levegőt lélegzünk be. Ezek az elemek határozzák meg a regenerálódást, tehát ezeknek megfelelő fontosságot kellene biztosítani.

Ha nagyobb fontosságot tulajdonítanánk e tényezőknek, nem fogyasztanánk rovarirtószerrel permetezett vagy kezelt gyümölcsöt, vagy zöldségfélét, csak kizárólag biológiai módszerekkel kezelt terményeket, elkerülnénk a finomított készítményeket, mint a fehér lisztet, cukrot és étrendünket természetes élelmiszerek fogyasztására állítanánk be. Tudva azt, hogy a természet nyújtotta élelmiszereknek sok szénhidrátot és minél kevesebb állati eredetű fehérjét kell tartalmazniok, minél több növényi eredetű és minél kevesebb húsipari terméket fogyasztanánk. Fehérje szükségletünket főleg túróval, tojással, hallal és más tengeri eredetű élelmiszerrel fedeznénk.

Paradoxális, de be kell ismernünk, hogy ebből a szempontból az állatok felettünk állnak. Az a tehén, amelyik minden herefélét elfogyaszt, amit csak talál, de érintetlenül hagyja a többi növényt, azt bizonyitja, hogy „ért" a kémiához és igen jól meg tudja különböztetni a magas tápértékű növényt a kis értékűektől. Lassacskán rájöttem, hogy a tehén tökéletes talajelemzést hajt végre, amelynek pontossága meghaladja a tudományét.

Megfigyelve a legelő teheneket mindig meglepett az ideoda sétálgatásuk, ami a táplálék kiválasztását szolgálja. Úgy látszik, hogy kémiai ismereteik vannak és hogy az emberek, ha valaha rendelkeztek is ezzel

az érzékkel, az idő folyamán elvesztették. Emlékszem egy kísérleti legelőre, melynek egy részét foszfáttrágyával gazdagították. Hét éven át a legelő csorda a legelő ezen a részén kezdett legelni és csak amikor azt lelegelte tért át a legelő többi részére. Nyilvánvaló, hogy a szarvasmarhák ugyanúgy mint a méhek a vegyi anyagokkal szemben rendkívüli érzékenységgel rendelkeznek, ami nekünk embereknek teljesen hiányzik. Valószínű, hogy a táplálékkiválasztásuknál az alapot a vegyi egyensúly megtartása képezi.

A teheneket figyelve még négy dolgot jegyeztem meg :

1. A tehenek a legelőn csak bizonyos területeken legeltek, a többit pedig gondosan elkerülték.

2. A fiatal növényeket, bimbókat, friss virágzatokat, apró levélkéket, alacsony füvet legeltek előszeretettel.

3. Nem legelték azt a füvet, ami olyan helyen nőtt, ahova trágya hullott, annak ellenére, hogy ilyen helyeken a fű magasabbra nőtt és a színe is sötétebb zöld volt. Igen érdekes, hogy a tehenek elkerülték ezeket a helyeket, de lelegelték a környező füvet.

4. A tehenek nem eszik a magvakat : ez a tény megerősítette azt a meggyőződésemet, hogy vegyi érzékük segítségével különböztetik meg a számukra hasznos táplálékot a károstól.

A már említett prés segítségével sikerült virágzatok, levelek és füvek levét elemezni és megállapítani, hogy a tehenek által kedvelt növények reakciója mindig savas, míg azoké, melyektől elfordultak, mindig lúgos.

Más kísérleteim ugyanerre az eredményre vezettek : a tehenek által kedvelt levelek és virágok reakciója savas volt, míg azon a helyen nőtt növényeké, ahová trágya hullott lúgos.

Kutatásaimat egy kaszálónak hagyott legelőn folytattam, amelyet vegyes ló, szarvasmarha és baromfitrágyával trágyáztak, a fű reakciója lúgos volt. A szomszédos legelőn, amelyet nem trágyáztak a fű reakciója savas volt. Ez utóbbi legelő gazdája előző évben halt meg.

Mindezekből az következett, hogy a kérdéses tehéncsorda télen olyan szénát kapott, amit a legelőn nem fogyasztott volna el, de az istállóban nem volt miben válogatnia. A takarmány kiválasztására irányuló ösztön létezéséről kétséget kizárólag meggyőződtem.

Figyelmemet ezután a növendékmarhákra irányítottam. Szerettem volna megtudni, hogy a takarmányokat ugyanúgy megválogatják, mint a kinőtt szarvasmarhák ?

Megkértem egy 45 Jersey tehénből alló csorda tulajdonosát, hogy hajlandó volna-e az állatok legelőjének egy részét megtrágyáztatni, azzal a céllal, hogy lássuk, hogyan viselkednek a fiatal állatok a trágyázott földön nőtt növényekkel szemben. A gazdaság fedett trágyatelepen egy évig kezelt kiváló szarvasmarhatrágyával rendelkezett; a tulajdonosnő utasítására a legelő egynegyedét megtrágyázták és mikor a fű kellőképpen megnőtt a csordához tartozó 16 db. 6—12 hónapos növendékmarhát kihajtották a kérdéses legelőre, ahol a fű zöldebb és magasabb volt mint a legelő többi részén.

A 16 közül csak kettő igyekezett a trágyázott rész felé, de ez a kettő is hamar otthagyta a trágyázott legelőt, amelyen a fű sokkal magasabb és zöldebb volt. Bebizonyosodott, hogy az ösztön már a fiatal korban meg volt, ami arra késztette az állatokat, hogy a lúgos reakciójú füvet elkerüljék. Hogy ez az ösztön megmaradt az állatok kifejlődéséig ez magától érthetődő.

Szerettem volna megtudni, hogy ez az ösztön végigkíséri-e az állatot? A véletlen úgy akarta, hogy erre a kérdésre ugyanabban a farmban kapjak választ. A csordához tartozott egy 20 éves tehén is, a gazda hozzászokott, megszerette és nem engedte levágni. A Bobby —így hívták az öreg tehenet — szabadon sétált a farmon és főleg azt evett, ami tetszett neki, megfigyeltem, hogy nagyon kedvelte a savanyú növényeket, a szil levelét jobb szerette, mint bármi mást.

Az istállóban Bobbyt hosszúra kötötték, hogy könnyen tudjon felállni vagy lefeküdni. Egy szép nap elszakította a láncát és azonnal az almaecetes hordó felé vette útját. Meghallottuk a lánccsörgést és kíváncsiak lévén, hogy mit akar, egy vödör almaecetet tettünk eléje. Bobby mohón ivott a vödörből, majd kiitta a vödör almaecetet. Ennél meggyőzőbb bizonyítékra nem volt szükségem, hogy megállapítsam miszerint az állat még akkor is, mikor élete vége felé jár ösztönösen szükségét érzi a savanyúnak.

Miután megállapítottam, hogy a tehenek ösztönösen kívánják a savanyút, szerettem volna megtudni, hogy ugyanígy viselkednek-e a bikák, amelyek tudvalevően főleg az istállóban élik le életük legnagyobb részét? Kipróbáltam és meggyőződtem róla, hogy a bikák is ugyanígy kívánják a savanyút, az egyik bikának fél, a másiknak egy liter almaecetet nyújtottam, gondolkodás nélkül kiszürcsölték, mikor megérezték, hogy az ital savanyú.

Az is érdekelt, hogy hogyan reagálnak a tyúkok az almaecetes vízre. Negyed liter almaecetet öntöttem négy liter vízhez. A tyúkok szívesen itták a savanyított vizet. Félannyi vizet fogyasztottak és fehér hasmenésük, amiben a tyúkok egy része szenvedett, azonnal megszűnt. Azt is megfigyeltem, hogy az almaecetes itatás következtében hamarabb jelent meg tollazatuk és gyorsabban is nőtt. A macskáknak és kutyáknak is lehet adni, kedvelik a savanyút. Kis macskának fél kiskanállal, kinőttnek egy egész kiskanállal adhatunk naponta. Ugyanez érvényes a kutyákra is.

Az igáslovaknál is észleltük a savanyú ösztönös szükségletét. Kísérletképpen az itatónál levő igásló mellé odaállítottak egy vödör almaecetet. Mikor a ló megszagolta, hogy mi van a vödörban, otthagyta a vályút és az ecetet kezdte el szürcsölni.

Megpróbáltuk a lovak fejadagját 50 köbcentiméter almaecettel kiegészíteni. Az eredmény rendkívül érdekes volt: a fele takarmányt otthagyták, annak ellenére, hogy jó étvágyuk volt; ha pedig megvontuk tőlük az almaecetet újra az egész fejadagot elfogyasztották. Hosszasabb almaecetes itatás után a lovak magasabban hordták a fejüket, szőrük kisimult, fényesebbé vált. A munkában kitartóbbak és ellenállóbbak lettek, szorgalmasabb, élénkebb állatokká váltak.

Figyelememet ezután az ötévesnél fiatalabb gyermekekre irányítottam. Tudtam, hogy ebben a korban a gyermek védekezési ösztöne annyira fejlett, amennyire azt a szervezet táplálkozási szükséglete megkívánja. Megfigyeléseim megerősítették azt a feltevésemet, hogy ez ugyanazon ösztön megnyilvánulása, amit a különböző korú és nemű szarvasmarháknál megfigyeltem, ami ezeket az állatokat a savas reakciójú növények keresésére és a lúgosak kerülésére ösztönözte.

A gyermekek ösztöneit tanulmányozva, azt észleltem hogy más savanyú italok mellett nagyon szeretik a pohár vízben oldott két kiskanálnyi mézet és ugyanannyi almaecetet. Több anyával beszélgettem erről, akik azt állították, hogy mikor otthon hagyják gyerekeiket nem a cukros dobozt, hanem az ecetes üveget kell eldugni előlük. Sok gyerekről hallottam, akik csészébe öntött ecetbe mártott kenyeret majszolnak.

Sok bennszülött vermonti — akikkel gyakran beszélgetek — állítja, hogy a savanyú iránti ösztönös szeretetüket gyermekkoruk óta megtartották. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint az a tény, hogy majd minden farmer pincéjében ott van az almamustos és az almaecetes hordó. Nem hiányzik egy étkezésnél sem az ecetes üveg, úgy hogy az ételbe vagy a vízbe bármikor adagolható. A legtöbb vermonti nap mint nap megissza az ő almamust adagját. Ha vendég jön a házhoz a nyers alma, az almamust és a pattogatott kukorica nem hiányzik az asztalról.

A vermonti farmerek hívták fel figyelmemet arra, hogy az almaecet kiválóan alkalmas a fáradtság leküzdésére. Ezekben az időszakokban a főétkezéseknél minden fogáshoz almaecetet adagolnak. Utána rendszerint jobban érzik magukat. A hatás azonnali, munka közben ha elfáradnak, megisznak egy pohár almaecetet és egy óra múlva a fáradtság vagy teljesen megszünik vagy sokat enyhül.

Egy, almaecetet eladásra készítő farmer mesélte nekem, hogy vannak családok, amelyek 240 l almaecetet fogyasztanak évente. Ezek szívós emberek és az egész család minden tagja jó egészségnek örvend. Ezek az emberek minden ételüket almaecettel egészítik ki a zöldborsótól kezdve a vaniliapudingig.

Szerettem volna megtudni, hogy Vermont vidékén és a városokban csökkent-e az utolsó évtizedek alatt az ecetfogyasztás és felkerestem egy volt élelmiszerkereskedőt. Ő mondta nekem, hogy míg 1903-ban 5 vagon ecetet rendelt, hogy a szükségleteket kielégítse, 40 évvel később, mikor visszavonult a hordós ecet nem volt kelendő.A négyliteres kanna volt a legnagyobb, amit eladott, de ez iránt sem volt nagy a kereslet.

De addig, míg a szárnyasoknál, az emlősöknél és a gyermekeknél — ahogy megállapítottam — fennáll a savanyú ösztönös szükséglete, nekünk felnőtteknek kellene jobb táplálkozási vegyészeknek lennünk, mint amilyenek vagyunk. Ha megőriztük volna gyermekkori ösztöneinket, mint a primitív népek, akkor ételben, italban sokkal több savanyút fogyasztanánk. Emiatt áll be szervezetünk gyakori szabálytalan működése. A savhiánnyal együtt jár, hogy testnedveink megvastagszanak. Következésként több savanyút kell fogyasztanunk, hogy testnedveink hígan folyók maradjanak és zavartalanul keringjenek. Ha tisztában lennénk a szervezet ezen ösztönös kívánalmának fontosságával több mézet, több almae-

ételt fogyasztanánk, mert ezek reakciója savas, fogyasztásuk következtében szöveteink hajlékonyabbakká válnak, testnedveink egészségesebbekké lesznek és nem vastagszanak meg és ezzel a szervezetben előálló számos zavarnak vesszük elejét.

Mint láttuk, a mész savas közegben oldódik. Ezt a savas közeget szervezetünkben 2 kiskanál almaecet, 2 kiskanál méz és egy pohár víz alapos összekeverésével és fogyasztásával érhetjük el. Ezt a keveréket az étkezések alatt lassan, kortyonként fogyasszuk, de ihatjuk étkezések közben, délelőtt 10 órakor és délután az uzsonnánál. Ha azonban napközben nem jutnánk hozzá ihatjuk reggel felkelés után és este lefekvés előtt is.

Nem mindig a vírusok vagy csírák idézik elő a betegségeket. Elég gyakran a szervezet vegyi reakciójának romlása idézi elő azt, hogy a szervezet a vírusok és csírák számára kedvező talajjá változik. Az az állat, amelynek vegyisége és fiziológiája rendben van nem képez kedvező talajt a vírusok és csírák támadására. A tehenek télen könnyebben megbetegszenek, mert nincs módjukban a legelőn savas reakciójú növényeket legelni. Láttuk, hogy milyen mélyreható javulást értünk el azzal, hogy egyes csordák takarmányába télen almaecetet adagoltunk. A hüléses, grippés, tüdőgyulladásos, emésztőcsövi megbetegedések száma jelentősen csökkent ezáltal.

Ezzel lényegileg mindent elmondtam, amit a vermonti állatok és gyermekek megfigyeléséből megtanultam.

VIII. A FEJŐSTEHENEK MINT IDEÁLIS KÍSÉRLETI ÁLLATOK

Tanulmányaim folyamán Vermontban megállapítottam, hogy a reumatizmusban a macskák, a kutyák, a tehenek és lovak ugyanúgy szenvedhetnek, mint az emberek. Miután szerettem volna megtudni, hogy hogyan lép fel a betegség és milyen védőintézkedéseket ajánl a népi gyógyászat elhatároztam, hogy néhány kísérleti állaton megfigyeléseket végzek.

A teheneket rendkívül megfelelőknek tartottam erre a célra. A tehén és az ember között sok a közös vonás. A vemhes tehén és az állapotos asszony majdnem teljesen egyforma ideig hordja magzatát, az ősz beálltával mindkettő téli szállásba költözik és mindkettőnél különösképpen az életritmus meggyorsul.

A természet úgy rendelte, hogy az elfogyasztott takarmány alapján a tehénnek annyi legyen a teje, amennyit a borjú elfogyaszt. Az ember azonban annyi tejet kíván a tehéntől, amennyi 8—10 borjú fölneveléséhez lenne szükséges.

Az emberi szervezet a régmúlt idők szükségleteire lett megalkotva és a mai életmódhoz kell alkalmazkodjon. Mai munkanapja alatt sokkal többet kell végeznie mint régen. Igaz, hogy kevesebbet jár gyalog, hanem főleg járművön, de sokkal kevesebb ideje van kikapcsolódásra, mint régen. A szakmai versengés és az üzleti vagy kereskedelmi élet állandó feszültségben tartják. Mindenkitől olyan megvalósításokat kívánnak, ami erejétől kitellik. Az emberi szervezet magas fordulatszámmal működő motorját nem könnyű visszaállítani alacsonyra.

A szarvasmarha és az ember emésztő csöve hosszú, ugyanis mindkettőnek friss zölddel kellene táplálkoznia. Tekintve, hogy mindkettő ugyanazon alapvető táplálkozási törvényeknek van alávetve, feltevésem szerint valamikor, a távol múltban mindkettő azonos módon táplálkozott. Vagyis nem éltek magvakból és melléktermékeikből, hanem a fák friss leveleivel, fiatal rügyekkel, dús fűvel, bogyókkal és gyümölcsökkel tartották fenn magukat. A vermonti farmerek, akik a természethez kötötten élnek nyolc különböző fát, negyvenöt bokrot és egyéb növényt sorolnak fel, amelyek leveleit a meleg évad alatt fogyasztják.

A tehén azért olyan ideális kísérleti alany, mert mint háziállat termelékenysége nap mint nap ellenőrizhető. A tejhozam csökkenése következtetni enged a körülményekre és az állat egészségi állapotára. Még levágás után is a hús minőségéből, a szövetek puhaságából következtetni tudunk arra, hogy levágás előtt az állat tartásánál nem követtünk-e el valamilyen hibát.

Ha összehasonlítjuk a vadállatok táplálkozását, azzal amit az ember nyújt háziállatainak, meg kell állapítsuk, hogy azon igen sok a változ-

tatni való. Az erdőségek vadjai nem gabonából és azok melléktermékeiből, hanem elsősorban a fák és bokrok friss leveleiből élnek.

Ötven évvel ezelőtt senkit sem érdekelt, hogy miért pont a növények ezen részeinek van olyan magas tápértéke. A magvak nem tartalmaznak mást, mint a csírázáshoz és a meggyökerezéshez szükséges tápanyagokat. A magvak sok olyan ásványi sót is tartalmaznak, melyekkel a csontok elemzésénél találkozunk, valamint az életfunkciókat szabályozó anyagokat is, a magvakat főleg keményítő és olajok alkotják. A vadállatok legjobban a növények fiatal zöld hajtásait szeretik.

Az ásványi anyagokban gazdag talajon nőtt növények zöld levelei tartalmazzák mindazokat az ásványi sókombinációkat, amelyek a csontok növekedéséhez és a szervezet fejlődésének serkentéséhez szükségesek. A magvak általában kevés ásványi anyagot tartalmaznak és a magvak melléktermékei sem tartalmaznak elég ásványi anyagot. Ezek legjobb esetben nem tökéletes ásványi sót képviselhetnek, mert nem rendelkeznek a kiegészítő ásványi elemekkel.

Akárcsak az emberé, a szarvasmarha környezete és életfeltételei megváltoztak. Ha példának veszünk egy Jersey tehéncsordát, azt látjuk, hogy az állatok kis vegyi üzemekké alakultak át, melyek rengeteg szénát és magvat fogyasztanak és cserébe borjakat és tejet termelnek. Mindez hosszú szelekció eredményeként. A takarmány nem mozgássá alakul át, mint a nem háziasított szarvasmarháknál, amelyeknél az elfogyasztott takarmány mozgássá, a vadállatok elleni meneküléssé, az élelemkereséssé alakult át.

Az ember gondoskodik háziállatai ellátásáról, védelméről és istállójáról, de a tehén például egész életén át borjakat és tejet kell termeljen. Az ilyen tehén egészségi egyensúlya meg van zavarva és egészségük visszaállítása végett kezelésre van szükségük, úgy, mint ahogy az ember is orvoshoz jár, ha valami nincs nála rendben.

Csak egy 45 Jersey tehénből álló csorda tanulmányozása tette világossá előttem azt a tényt, hogy a mai tehén nagyban különbözik a régitől, attól, amelyik csordába verődve járta a vad természetet. Borjaik elléskor már nem olyan erősek. Lassabban állnak lábra, szőrzetük ritkább, szeszélyesek és nehezen nevelhetők. A teheneknek gyakran van szükségük segítségre az ellésnél és a szülési fájdalmak nem ritkán hosszan elhúzódnak.

Emiatt a nevelés egyre körülményesebb. A mész egy jelentékeny hányada a tejtermelést szolgálja és nem az ivadéknevelést. Az állatok nem érik el normális magasságukat. Úgy tünik, hajlamosabbak a megbetegedésre. A nagy tejtermelés ugyanolyan nehéz munka, mint a nagy súlyok szállítása.

Az ember sok évszázados tudatos tenyészkiválasztása következtében a háziasított szarvasmarha olyan fejlődésen ment át, ami részlegesen ellentmond a természetes kiválasztás törvényeinek. A természetes kiválasztásnál a gyengék, az életképtelenek elpusztulnak, a fajta továbbtenyésztését az életre való, élelmesebb egyedek biztosítják.

A szarvasmarhanevelés sok figyelmet és hozzáértést igényel, nem elég az állatokat életben tartani. Olyan létfeltételeket kell számukra biztosítani, amelyek között egészségben maradnak és gondoskodni kell pihenésükről is. Ha ezek a feltételek hiányzanak, a tehenek nem szaporodnak, nem termelnek és munkánk hiábavaló.

Ha hosszasan tanulmányozzuk a teheneket mind a legelőn, mind az istállóban megállapíthatjuk, hogy melyek azok a tényezők, amelyeknek a tenyésztés folyamán nem tulajdonítottunk kellő figyelmet. Ezzel párhuzamosan az ember megtalálhatja azt, amit környezete átalakításakor figyelmen kívül hagyott.

A számomra kísérleti állatokként szolgáló tehenek révén megtanultam néhány dolgot a reumatikus megbetegedésekkel kapcsolatban is, valamint arra vonatkozóan, hogy mire van a szervezetnek szüksége ahhoz, hogy újra egészséges legyen.

IX. A BAKTÉRIUMOK CSAK BIZONYOS FELTÉTELEK MELLETT KÉPESEK FEJLŐDNI A SZERVEZETBEN

Egy barátom elhatározta, hogy mintegy $2^{1}/_{2}$ ha-os területén — ahol sem bokor, sem fa nem volt — tavasszal borsót és zabot fog vetni. Megtrágyáztatta baromfitrágyával a földet, majd körülkeritette dróttal és abba villanyáramot vezettetett. Kutatásaim szerint ezen a területen erősen lúgos reakciójú növények fognak teremni.

A nyár folyamán közölte velem, hogy 54 tehénből álló csordájával szeretné lelegeltetni ezt a területet, hogy növelje a tejhozamot. Megkértem, engedje meg, hogy a növények reakcióját ellenőrizhessem, mielőtt teheneit odahajtaná, annál is inkább, mert a kérdéses területen más növény nem nőtt. Feltevésem bebizonyosodott, a növényekből kipréselt lé erősen lúgos reakciót adott, vagyis éppen az ellenkezőjét annak, amit a tehenek választottak volna, ha lehetőségük lett volna választani, úgy ahogy ösztöneik parancsolják. Feltettem magamnak a kérdést, hogy ennek a takarmányozásnak nem lesznek-e olyan mélyrehatoló következményei, amelyek lehetővé teszik, hogy kórokozó csírák hatoljanak a szervezetbe és ezeknél az érzékeny teheneknél tőgygyulladást idézzenek elő és ami ezzel együtt jár sztreptokokkuszok jelenjenek meg a tejben?

Az ilyen jelenségeknél a népi gyógyászat a biokémiai egyensúly helyreállítása céljából fokozott almaecet és Lugol oldat formájában jód adagolását ajánlja, ami tudvalevően jódot és káliumjodidot tartalmaz.

Mikor a csordát erre a területre hajtották egyetlen tehénnek sem volt tőgygyulladása, de röviddel azután, hogy elkezdték a borsós-zabot legelni az 54 tehén közül 17-nél tőgygyulladást észleltek.

A tejfeldolgozó üzem bakteriológiai jelentése szerint a csordától származó tejben sztreptokokkuszok voltak július 5-én. A farmer véleménye szerint a teheneket savas reakciójú legelőre kell áthajtani, hogy megszabaduljanak a sztreptokokkuszoktól. Kilenc állatnál be is vált az eljárás, de a többi beteg állatnál továbbra is sztreptokokkuszt találtak legalább egy csecsből származó tejnél.

A tőgygyulladás megállapítása után 10 nappal, vagyis július 15-én a nyolc beteg tehenet kezelésre istállóba utalták. Elsősorban vissza kellett állítani a szervezet vegyi állapotát, hogy a sztreptokokkuszok ne találjanak fejlődésükhöz kedvező talajt. Másodsorban a beteg teheneknek Lugol oldatot adagoltak. 3 csepp jódot 50 köbcentiméter almaecethez kevertek és a keveréket minden egyes tehén fejadagjához adták. Ez nagymértékben csökkentheti a pasztőrözött tej baktériumtartalmát. Ismerek egy esetet, mikor egy csordatulajdonosnak minden 50 liter tej után 25 cent felárat fizettek jutalomként a tej rendkívül csökkent baktériumtartalmáért.

A jód az állati szervezetben legnagyobbrészt a pajzsmirígyben található. A Lugol oldat segíti a mirígyet, hogy a vér valahányszor áthalad rajta, a körforgás alkalmával,csökkentse a mikroorganizmusok virulenciáját és pusztítsa a kórokozó csírákat. A jódot olyan gyorsan felszívja a vér, hogy maximális töménységét már 90 perc alatt eléri. A jód bekerül a tejbe is, de a jódos tejben a sztreptokokkuszok nem fejlődnek.

E két intézkedéshez a harmadikat is alkalmazták, amelyet tőgygyulladásnál majd minden esetben használnak és ami abból áll, hogy a takarmány fehérjetartalmát csökkentik. Elejétől kezdve mindhárom intézkedést alkalmazták, hogy az állatok mielőbb meggyógyuljanak és visszatérhessenek a csordába.

Az alanti órarend az első két intézkedés gyakorlati alkalmazását szemlélteti :

6 órakor : a tehenek 150 köbcentiméter almaecet és víz keverékét kapják üvegből ;

8 órakor : a tehenek egy kiskanál Lugol oldatot, 150 köbcentiméter almaecet és víz keverékét kapják ;

10 órakor : mint 6 órakor :

12 órakor : mint 10 órakor ;

14 órakor : megismételjük a 8 órai kezelést ;

16 órakor megismételjük a reggel 6 órai kezelést és

19 órakor utolsó alkalommal adagolunk almaecet és víz keveréket.

Ezen felül a napi kétszeri takarmányadaghoz 50—50 köbcentiméter almaecetet keverünk.

A tejbegyűjtő központ bakteriológusa minden csecsből fejt tejet külön megvizsgált és három nappal a kezelés kezdése után, vagyis július 18-án megállapította, hogy a nyolc beteg tehén egyetlen csecséből fejt tejben sincs sztreptokokkusz.

A történteket voltaképpen kísérletnek tekinthetjük, amelyet a legelején az egész csordával hajtottak végre, majd később csak azzal a néhány tehénnel, amelyek nem reagáltak a legelő változtatására. A kísérlettel kapcsolatban kérdések merülnek fel : mi történt voltaképpen ? Hol követték el a hibát és mit kellett volna tenniök, hogy az ami történt, ne következzen be ? Mi is történt a csordával amiatt, hogy ösztönük elleni takarmányfogyasztásra kényszerítették az állatokat ? Milyen tanulságokat vonhatunk le a kísérletből a tőgygyulladással, annak okaival és részleges és teljes gyógyulásával kapcsolatban.

Elemezve az elkövetett hibákat, megállapíthatjuk, hogy minden onnan indult ki, hogy a kérdéses talajt baromfitrágyával trágyázták meg, tehát előre látható volt, hogy ezen a talajon lúgos reakciójú növények fognak nőni, amelyek az érzékeny tehenek takarmányozására nem alkalmasak.

Azok a tehenek, amelyek emésztő rendszere elég savat termel ahhoz, hogy semlegesítse a fogyasztott takarmány lúgos reakcióját nem betegszenek meg tőgygyulladásban. A csorda legnagyobb részénél az így is történt. Ha azonban a kiválasztott savmennyiség nem elégséges

ehhez, a tehén vére lúgosabbá válik. Következésként a tej, ami voltaképpen nem más mint átalakult vér, elveszti enyhén savas reakcióját és lúgossá válik. Ez alkalmas a mikroorganizmusok fejlődésére és számos kórokozó csíra megjelenésére. Ezen kívül a vér eléggé lúgos reakciójánál a mész kicsapódik és emiatt az ilyen állat húsa kemény és ízetlen.

Miután a szóbanforgó legelőn az állatok csak lúgos reakciójú növényeket legelhettek, a természet törvényeitől, valamint az állatvilág szabályaitól eltávolodtak.

Lássuk, hogy mit mulasztottak el. Mielőtt a teheneket erre a legelőre hajtották volna almaecettel kellett volna — legalább egy héttel előbb — a takarmányadagokat kiegészíteni, hogy a szervezet savasságát emeljék. Ugyanígy szükséges lett volna az állatok takarmányát három csepp jóddal is kiegészíteni. A megbetegedés ellen ezúton megvédhettük volna az állatokat, különösen azért, mert nyilvánvaló volt, hogy az állatok nem megfelelő takarmányozásban fognak részesülni.

A fertőző elvetélés folytán előálló veszteségek azonnal megszünnek, ha a hasas tehenek fejadagját naponta két alkalommal 50 köbcentiméter almaecettel és három csepp jóddal kiegészítjük. Ez bizonyítja az almaecet és jód hatékonyságát a kórokozó csírákkal szemben.

A hatást a tej igen kis számú baktériumtartalmával becsülhetjük fel. Ha ki akarjuk küszöbölni a sztreptokokkuszokat a tejből, használjunk jódot, ami mind a vérre, mind a tejre ezirányú hatást gyakorol.

Mit tanulhatunk mindebből az artritiszre vonatkozóan? Hogyan segíthetnek ezek a betegség okainak megértésénél és mennyiben segítnek ezek az ismeretek a fájdalom enyhítésénél? Annyit megtudtunk, hogy táplálékunk reakcióját étkezés előtt kell megállapítanunk. Az eredmények feljegyzése igen hasznos, ez útmutatóul szolgál a továbbiakban. Megtudtuk, hogy nem szabad lúgos reakciójú élelmiszereket fogyasztanunk, ha ezt a szabályt megszegjük, a természet törvénye ellen cselekszünk. Nem szabad szem elől vesztenünk azt a tényt sem, hogy a főzésnél a víz lúgossá válik, vagyis az élelmiszerek reakciója a forralás folytán módosulhat.

Ne feledkezzünk meg arról a tényről sem, hogy az emberi szervezet fogyaszt, de termel és fel is szabadít savat és hogy a vér szódabikarbóna tartalma következtében mindig lúgos reakciójú marad. Ez a lúgosság lehet erős (hiperalkalinitás) vagy kevésbé erős (hipoalkalinitás). Normálisan a vér reakciója gyengén lúgos.

Attól függően, hogy a vér hol — a verő- vagy vivőerekben — kering, ez a lúgos reakció változik. A vivőerekben (vena) a reakció kevésbe lúgos, mert itt a sejtekben termelt szénsavat is tartalmaz — amit a tüdőbe szállít —, míg a verőerekben (artéra) erősebben lúgos, mert a vér szénsavtartalmát leadta a tüdőnek.

A vér reakciója meglepően állandó annak ellenére, hogy a sejttevékenységek következtében állandóan savakat kap. A tevékenységből szénsav jön létre. Az izomtevékenység tejsavat eredményez, ez a tevékenység szintén növeli a ver savtartalmát. Egyes tudományos vélemények szerint néhány perces megfeszített izommunka folytán 90 g tejsav képződik. Ehhez járul a sejttevékenység folytán termelt kén- és foszforsav.

Ezen állandó savbeáramlás ellenére a vér megszakítás nélkül megtartja lúgos reakcióját. Ez a tény elsősorban a szódabikarbóna állandó hatásának, másrészt annak köszönhető, hogy a tüdő, a vese és a bőr állandóan eltávolítják a vér savfölöslegét.

Ha a vérbe igen erős izomtevékenység következtében tej-, kén- vagy foszforsav kerül, a szódabikarbóna lúgos reakciója semlegesíti. A vér savassága, ami ellenkező esetben állandósulna, olyannyira fékezve van, hogy a reakció enyhe lúgossága megmarad.

A sejtekben végbemenő égési folyamatok következtében a vér főleg szénsavat kap. A vér savtartalmának növekedése serkenti a légzőszerveket és gyorsabb lélegzésre késztet, aminek következtében a szénbioxid gyorsabban távozik a tüdőn keresztül. A vesék is fontos szerepet töltenek be a vér sav-lúg egyensúlyának fenntartásánál, hozzájárulva a savtöbblet eltávolításához.

Ebben a folyamatban a bőr is sajátos szerepet tölt be. Ha az izzadság mennyisége elég ahhoz, hogy elemezhető legyen, reakciója mindig savas, amit a tejsav és más illósavak idéznek elő. Az izzadtsággal eltávolított széndioxid mennyisége igen változó. Rendszerint kevés, de erős izzadásnál mennyisége nagyobb is lehet.

Mint látjuk, a szervezet legfontosabb feladata, hogy eltávolítsa az izomtevékenységnél termelt savat és elégesse a tápanyagokat. A szervezetnek meg kell termelnie ezt a savmennyiséget. Ha ez nem következik be, a vér bikarbonájának semlegesítésére nincs elég sav következésként emelkedik a vér szódabikarbonatartalma és a vér a kelleténél erősebben lúgossá válik.

Következésként a vizelet is lúgosabbá válik, a bőr normálisan kisse savas reakciója is lúgos felé hajlik. Még a kilélegzett levegő is kevésbé savas. Ezzel a betegségek felléptéhez előkészítettük a talajt, mert lúgos talajon a kórokozó csírák megtalálják fejlődésükhöz a feltételeket.

A Vermontban megfigyelt emberek legnagyobb részénél a búzából készült termékek, a finomított cukor, a tej, a marha-, a birka- és a disznóhús, a déligyümölcsök és leveik növelik a vér lúgos reakcióját. Ez a tény abban nyilvánul meg, hogy a vizelet és a bőr reakciója könnyen változik savasból lúgossá. Az időjárás hirtelen változása, főleg hőcsökkenés, félelem vagy idegesség szintén fokozhatják a vér lugosságát.

Ha az ember megbizonyosodott arról, hogy egészségére ártalmas, ha a természettel összeütközésbe kerül és hagyja hogy reakciója lúgossá váljon és ezzel a betegségek felléptére kedvező talajt teremtsen, minden bizonnyal arra készteti, hogy étrendjén változtasson. Az illető ettől kezdve minden étkezésnél egy pohár vízben oldva két kiskanál almaecetet és két kiskanál mézet és ezenkívül minden étkezésnél valami savanyút fog fogyasztani azzal a céllal, hogy vére kevésbé lúgossá, vizelete, bőre és légzése ismét savanyúvá váljon és szervezete ne képezzen a betegségek fejlődésére alkalmas talajt.

24 óra alatt az emberi tüdő 20—40 liter szénsavat távolít el. A felső légzőszervekben az állandó szénsavmozgás akadályozza meg a

káros mikroorganizmusok fejlődését. A vese pedig 50—150 köbcentiméter kloridot, szulfátot és foszfátot távolít el. Ezek a savak akadályozzák meg a kórokozó csírák fejlődését a húgyvezetékekben.

Annak megállapítása végett, hogy a sejtek savtermelési feladatukat tökéletesen végzik-e és hogy a vérben a szódabikarbónának van-e munkája, meghatározzuk a vizelet és a bőr reakcióját.

A vizelet reakcióját reggel fölkelés után lakmuszpapírral határozzuk meg. Ha a reakció savas a lakmuszpapír többé vagy kevésbé sárga színt ölt, ha azonban lúgos a lakmuszpapír megkékül. Mind az ideig, míg a sejtek elvégzik feladatukat és a vese a vérből eltávolítja a fölösleges savat, vagyis a vizelet savas reakcióval rendelkezik megállapíthatjuk, hogy a sejtek helyesen végzik munkájukat.

Ha azonban a vizelet reakciója lúgos, biztosak lehetünk afelől, hogy a sejtek nem termelnek elég savat, hogy csökkentsék a vér szódabikarbonatartalmát. Ebben az esetben a vér a megengedettnél lúgosabbá válik. Miután a mész lúgos oldatban nem maradhat oldott állapotban, feltételezhetjük, hogy a mész kicsapódik, lerakódik az edények falára, a tömlőkben és az izületeknél és így epe- és hugyhólyagkövek képződhetnek.

Két kiskanál almaecet és két kiskanál méz egy pohár vízben oldva és naponta több alkalommal fogyasztva pótolhatják a sejtek elégtelen tevékenysége folytán előálló savhiányt. Fenti keverékből egy-egy pohárral ihatunk reggel, fölkelés után, este lefekvés előtt és a délelőtti uzsonnánál, ebéd után vagy a főétkezések után.

Az almaecet és a méz hatására csökken a vérben a szódabikarbona mennyisége. A vizelet reakciója alapján megállapíthatjuk hogy naponta hányszor kell a keverékből egy-egy pohárnyit inni.

Meg kell említsem, hogy nem mindíg könnyű feladat a vizelet lúgos reakcióját savassá változtatni. Valószínű, hogy a szervezet vegyiségében is kialakulhatnak megszokások. A reakció megváltoztatása háromnégy, sőt több hétig is eltarthat. A kezelést azonban elég hosszú ideig kell folytatnunk, hogy a szervezet nem kívánatos övezeteiben lerakódott meszet fololdjuk.

A vizelet mellett a bőr reakciójának ellenőrzése is szükséges. Ezt megelőzően ellenőrizni kell a vízvezetéki vizet. Ha nem változtatja meg a lakmuszpapír színét, ez annak a jele, hogy reakciója semleges, tehát kísérletünkhöz megfelelő. Ezután vattával háromszor megnedvesítjük bőrünk akkora felületét, ami elég a lakmusz papír ráhelyezéséhez. A próbához mindíg friss vizet használunk és a lakmuszpapírt gyufaszál segítségével nyomjuk bőrünkhöz, hogy átnedvesedjen. Ezután megvizsgáljuk a lakmuszpapír elszíneződését ; ha piros, a bőr reakciója savas, ha kék, a reakció lúgos.

Ha a bőr reakciója savas, a bőr hozzájárul a vér savtalanításához, a lúgos reakció viszont arra enged következtetni, hogy a vérbe nem elég a sav, hogy csökkentse a szódabikarbona mennyiségét. Ez utalás arra, hogy naponta több alkalommal kell almaecetet és mézet fogyasztanunk.

Vigyázat : étkezés után a vizelet általában lúgos reakciót ad.

X. MI AZ ÖSSZEFÜGGÉS A TEHENEK TŐGYGYULLADASA ÉS AZ EMBER REUMÁJA KÖZÖTT

Egyik kísérletem alanya egy nyolcéves, 360 kg-os Jersey tehén volt. Megbízóm kétéves korában vásárolta a tehenet és nagyon megkedvelte az állatot. A tehén két éve idült tőgygyulladásban szenvedett. Mielőtt megbetegedett, tejhozama jó volt. A tulajdonos szulfamídokkal kezelte, ettől remélte, hogy majd meggyógyul az állat.

Előző nyáron a tőgygyulladás megszakítás nélkül tartott. Sztreptokukkuszok jelenlétét minden elemzésnél megállapították. Miután a javulás semmiféle jelét sem észlelte kezdett megbarátkozni a gondolattal, hogy miután az állat semmi hasznot sem hajt, le kell vágatni. Ezt megelőzően úgy gondolta, hogy kísérletezésre átadja nekem a tehenet.

A népi gyógyászat bevált módszerével kezdtem : 50 köbcentiméter almaecetet öntöttem a vályuba a fejadagjára. A tehén szagolgatta a takarmányt, de aztán jó étvággyal elfogyasztotta az egész adagot és utána még egy jó ideig nyaldosta a vályút, mintha az állat egy csepp ecetet sem akart volna veszni hagyni.

Érintkezésbe léptem a bakteriológussal és megmagyaráztam, hogy milyen kísérletet végzek és miért szükséges a tej háromnaponkénti elemzése ti., hogy milyen befolyást gyakorol az almaecet a sztreptokokkuszokra. Két hét múlva közölte, hogy a legutolsó elemzésnél egy csöcsben sem talált sztreptokokkuszt. Az idült tőgygyulladás teljesen megszünt és az alatt a három év alatt, amíg a tehenet megfigyelés alatt tartottam nem jelent meg többé, igaz az állatnak továbbra is adagolták az almaecetet.

Az állat kezelését októberben kezdtük. Később a tehén megellett és nagy meglepetésre napi 25 liter tejet fejtek tőle. Rámutattam, hogy az almaecet adagolásával a tejhozam jelentősen növelhető. A tejelési időszak alatt a tej mennyisége nem hogy csökkenne, hanem gyakran növekszik.

Fenti siker alapján a farmer egy nagyobb növésű, inkább Guernsey mint Jersey hibríd tehén kezelésére kért meg, amelyik szintén idült tőgygyulladásban szenvedett, a sztreptokokkuszokat minden egyes elemzésnél kimutatták a tejben. A tulajdonosnak az előző sikeres kezelésig az volt a meggyőződése, hogy a tőgygyulladás gyógyíthatatlan betegség. Ki is jelentette, hogy ha a kezelés következtében a tehén elpusztulna, megtudnánk, hogy milyen eljárást nem szabad követni, ha pedig meggyógyulna, az állat értéke jelentősen növekedne.

Amíg a tehén gyógyításával foglalkoztam sokat gondolkoztam azon, hogy mennyi hasonlatosság van a tehenek tőgygyulladása és az ember izületeinek artritisze között. Mindkét esetben a betegség tünetei az illető

testrész duzzanataiban és gyulladásában nyilvánulnak meg, amelyek megakadályozzák a kémiai és fizológiai folyamatok normális lefolyását.

Feltételeztem, hogy ezen akadályozás következtében vegyi és fiziológiai szétbomlás következik be, ami a duzzanatokat és gyulladásokat, valamint a baktériumok fejlődését hozza magával. Szándékom volt az állatot meggyógyítani és végleg elpusztítani a sztreptokokkuszokat a tejből. Ezután az volt a szándékom, hogy újra megbetegítem a tehenet tőgygyulladásban, amivel együtt járna, hogy a tejben újra sztreptokokkuszok jelenjenek meg. Meg akartam tudni, hogy az almaecet ténylegesen megakadályozza-e a tőgygyulladást. Ha a megbetegítés almaecetes kezelés hiányában sikerült volna, azt jelentette volna, hogy igen megközelítettem a természet orvosi gondolatmenetét. Ebben az esetben nagyobb bizalommal kezdhettem volna hozzá a reuma probléma tanulmányozásához.

Elmondtam farmer barátomnak elképzeléseimet és ő is azon a véleményen volt, hogy ez alkalommal sokat tanulhatunk a tőgygyulladás gyógyításával kapcsolatban és a nyert tapasztalatok orvosi gyakorlatom más terén is hasznomra lennének. Én biztosítottam, hogy távol áll tőlem a gondolat, hogy elpusztítsam az állatot, mert bármilyen eredményeket érnék el, az állatot vágásra mindig értékessítheti.

A kísérlet állandó ellenőrzése végett ismételten a bakteriológushoz fordultam, hogy rövid időközökben minden egyes csőcsből származó tejet külön elemezzen. A bakteriológus megigérte közreműködését és figyelmeztetett, hogy a csorda legfertőzöttebb tehenével a kísérlet nem nagyon kecsegtet sikerrel, próbáljak meg egy másik, kevésbé fertőzött tehénnel kísérletezni. Én kijelentettem, hogy nekem végeredményben teljesen mindegy, hogy melyik tehénnel végzem a kísérleteket és az ő segítségével meg vagyok róla győződve, hogy bármelyik tehénnel kísérletezek, az sikerülni fog. Végül is elfogadta álláspontomat és az általam választott tehénnél maradtunk.

A tehén felügyeletét december 3-án vettem át. A tehén négy tőgye gyulladásban volt. 50 kg élősúlyra két kiskanál almaecetet írtam elő, ami a tehén 500 kg-os súlyánál kétszer 10 kiskanálnyi almaecetnek felelt meg.

A tehén szívesen ette az ecetes fejadagot és utána hosszasan nyalogatta még a vályút. December 5-én kértem először, hogy küldjenek elemzésre minden csöcsből külön-külön tejet. Az eredményt és a következő vizsgálatok eredményeit az alanti táblázaton sorolom fel :

Dec. 5-én : 1. csöcs : számos sztreptokokkusz ;
2. csöcs : mérsékelt számú sztreptokokkusz ;
3. csöcs : sztreptokokkusz nélkül, de a színes keneten a sejtek összetüremkedve ;
4. csöcs : nagyon rossz helyzet. A tejnek nem volt tejszerű képe. A mikroszkóp alatt nyüzsögtek benne a baktériumok. A farmer aznapi jelentése szerint a tőgy külső képe javul. A duzzanatok kissé enyhültek.

Dec. 8-án : A farmer telefonközlése szerint : három csöcsnél a duzzanatok megszüntek, a negyedik még erősen duzzadt. A két hátsó csöcs majdnem normális.

Dec. 10-én : 1. csöcs : számos sztreptokokkusz ;
2. csöcs : mérsékelt számú sztreptokokkusz ;
3. csöcs : sztreptokokkusz nélkül ;
4. csöcs : még mindíg igen rossz helyzet, számos sztreptokokkusz. Az első hét végén közölt jelentéshez képest semmi javulás ;

Dec. 14-én : 1. csöcs : néhány sztreptokokkusz ;
2. csöcs : ugyanaz ;
3. csöcs : a sztreptokokkuszok hiányzanak ;
4. csöcs : még mindíg számos sztreptokokkusz van jelen.

Dec. 20-án : A farmer telefonértesítése : a tehén tőgye jobban néz ki, mint bármikor azóta, hogy megbetegedett. Három csöcsön eltüntek a daganatok, a negyedik 75%-ban normalizálódott. A tejből első alkalommal hiányoznak a csomók. A tehén úgy eszik, mint a többi tehén a csordából. Az előjelek szerint nem kerül sor levágásra, hanem a csorda egyik termelékeny egyede lesz.

Dec. 21-én : A bakteriológus jelentése :
1. csöcs : normális tej, streptokokkusz nélkül ;
2. csöcs : ugyanaz, annak ellenére hogy egy héttel azelőtt a tej sztreptokokkuszokat tartalmazott ;
3. csöcs : folytatólagosan normális ;
4. csöcs : sztreptokokkusz nyomokban, annak ellenére, hogy egy héttel előbb sok volt. A tej külseje tejhez hasonlít.
Egy héttel megelőzően a bakteriológus kilátástalannak tartotta az esetet. Most azon a véleményen volt, hogy a tehén rendbe jön.

Dec. 22-én : A farmer értesítése : a tejhozam különösen a 3 csöcsnél növekszik.

Dec. 23-án : A kezelés elején a tehén szőre borzas, az állat maga apatikus volt. Most szőre kisimult, mint bármely normális tehénnél. Valahányszor almaecethez jut sokáig nyalja még a vályút.

Dec. 27-én : A bakteriológiai jelentés szerint a négy csöcs közül egyikben sincs sztreptokokkusz és a tej teljesen normális.

Jan. 3-án : A megismételt bakteriológiai vizsgálat azt mutatja, hogy a tőgy teljesen sztreptokokkusz mentes. A bakteriológus gratulált. A farmer is nagyon örült az eredménynek. Más öt, szintén tőgygyulladásban szenvedő tehenet ugyanezzel a módszerrel gyógyítottak meg. Barátom véleménye szerint az esetből sokat tanultunk és a kísérletet folytatni kellene. Én azon a véleményen voltam, hogy az állatot mesterségesen kellene tőgygyulladással megfertőzni, de ugyanakkor folytatólagosan adagoljunk neki almaecetet.

Azt szerettem volna megtudni, hogy megbetegszik-e a tehén tőgygyulladásban, ha folytalólagosan ecetet kap. A tehenet ezen felül fehérjében gazdagabb takarmánnyal etettük és oda állítottuk, ahol előzőleg egy tőgygyulladásban szenvedő tehén állt. Az ajtó mellett csináltunk neki helyet, hogy huzatban legyen.

Jan. 5-én : A tehén folytatólagosan normálisan fejlődik. A tőgygyulladás tünetei nem lépnek fel. Annyi fehérjét kap a takarmányban, amennyit a csorda legtermelékenyebb tehenei.

Jan. 7-én : A szűrő szitáján a 3. csöcsből származó tejből pelyhek maradtak vissza (előzetesen ez volt a legjobb). Ez a tőgy reggel kissé duzzadtnak látszott. Délig a tünet megszünt és a pelyhek is eltüntek a tejből.

Jan. 8-án : Mind a négy csöcs normális. A tehén takarmánya 16% fehérjét tartalmaz.

Jan. 10-én : A tehenet folytatólagosan 16% fehérjetartalmú takarmánnyal etetik. A csorda többi teheneit 14%-os fehérjetartalmú takarmánnyal etetik, ebben az időszakban magas fehérjetartalmú szénát etettek. A tehén tőgye normális, tőgygyulladásnak nyoma sincs.

Jan. 18-án : Semmi változás. A tőgy továbbra is normális. A bakteriológiai vizsgálat szerint a tej normális, teljesen sztreptokokkuszmentes.

Jan. 20-án : December 26 óta egyfolytában meg akartuk fertőzni a tehenet tőgygyulladással, de nem sikerült, mert a ecet adagolását nem hagytuk abba.

Jan. 28-án : Javasoltam, hogy adják el a tehenet egy olyan helyre, ahol semmit sem tudnak arról, hogy a tehén fejadagját itt almaecettel egészítettük ki. A tehén ismét hasas maradt. Az új helyen a tehén nem kapta meg az almaecet adagját és így rövidesen újra tőgygyulladást kapott. Végül is a tehén két csöcsből egyáltalán nem adott tejet. Abban a reményben, hogy meggyógyul nyáron legeltették az állatot. Ősszel megellett, de csak két csöcsiben volt teje. Végül is mint terméketlen állat a vágóhídra került.

Azt hiszem ezen a ponton megfigyeléseim következtetéseit le kell vonnom, annál is inkább, mert ezen a tehénen végzett kísérleteim ezek csúcspontját képezik. Már régebben — mikor a bennszülött vermontiaknál érdeklődtem — világossá vált előttem, hogy a minden étkezésnél fogyasztott almaecet és méz a betegségek megelőzésének és a jó egészség megtartásának a titka. Kétéves tanulmányom alatt, amit 12 felnőttön és 12 gyermeken végeztem, akik önkéntes „kísérleti alanyaim“ voltak, azt figyeltem meg hogy a vizelet lúgossága a betegségek felléptének a velejárója és a gyógyulás csak akkor következik be, ha ezt a reakciót savassá sikerült tenni és ezen a szinten megtartani.

Az orvosi kézikönyvekből tudom, hogy a sejtek szén-, tej-, foszfor- és kénsavat termelnek. Ezek a savak naponta a vérbe kerülnek, ahol a lúgos reakciójú szódabikarbóna ezek hatását jelentősen csökkenti. Ha e savakat a sejtek nem termelik olyan mennyiségben, ahogy az szükséges lenne, akkor a vérben a szódabikarbóna nem használódik el. E lúgos reakció következtében a szövetek a betegségek kifejlődésére alkalmas talajjá válnak.

Ha a vér nátriumtartalma növekszik, a szervezetbe jutott kórokozó csírák fertőző gócot alkotnak. Ezzel kapcsolatban a következő kérdés merül fel: lehetséges-e, hogy biológiai akadályok miatt nem elég savat termelő sejtek munkáját almaecettel helyettesítsük és hogy a szervezet elfogadja-e ezt a szerves anyagot, ami hivatott a fent említett négy savnak a pótlására? Lehetséges-e, hogy az egész almákból gyártott almaecet annyira csökkentse a vér szódabikarbónatartalmát, hogy a vér reakciója újra savassá és a vizelet reakciója mind reggel felkeléskor, mind este lefekvés előtt savassá váljon.

Mint azt a időközben elhúnyt Cavanaugh professzortól tanultam, a tehéntej reakciója savas és pH-a 5,8 és 6,2 között váltakozik. A tőgygyulladás és sztreptokokkuszok következtében a tej reakciója lúgossá változik és pH-a 7—7, 5-ra emelkedik. A konyhasó (nátriumklorid) reakciója semleges. A tehéntej lúgos reakcióját a szódabirkarbóna idézi elő.

Az ozmótikus nyomás teszi lehetővé, hogy a vér híg része áthatoljon a rendkívül finom véredények — a kapillárisok — falán, akárcsak a tinta áthatol az itatóspapíron. Ebben a híg vízes folyadékban 5% cukor, 6% fehérje és 3% só van, vagyis az állat vérének ozmotikus nyomása a cukornak, a fehérjének és a sónak tudható be.

Ha a szénhidrátok, amelyeket az emészthető növényekből, gyümölcsökből, levelekből és gyökerekből nyer a szervezet és amelyek szerves savakat és természetes cukrokat tartalmaznak nem elegendőek a vérben az 5%-os töménység fenntartásához, a fehérje- és sómennyiség növekszik, hogy az ozmótikus nyomás állandósuljon. A cukortöménység csökkenésével egyidejűleg csökken a nyomás. Ilyen esetekben automatikusan növekszik a fehérje és a só mennyisége, hogy a nyomás növekedjen.

Normális körülmények között a vérben szódabikarbóna is van, ami annak jelegzetes enyhe lúgos reakciót kölcsönöz és a pH-a 7 fölött foglal helyet. Az ozmózis útján, normális körülmények között a szódabikarbóna nem kerülhet a vérbe. Ha a cukor erősen csökken a vérben, növekszenek a fehérjék és sók. Ilyen esetekben szódabikarbóna nyomok juthatnak a tejbe és ennek következtében a reakciója lúgossá válik.

Most, mikor világosabban látom ezeket az összefüggéseket értem meg, hogy miért ajánlja a népi gyógyászat az almaecet és a méz párhuzamos fogyasztását. A vermontiak igen hosszú tapasztalat alapján jutottak el a két kiskanál almaecet és két kiskanál méz egy pohár vízben való oldatához, amelyet naponta több alkalommal fogyasztanak. Ez a keverék serkenti az emésztést, megakadályozza a gyomorégést és gázképződést, serkenti a bélperisztaltikát, jótékony befolyást gyakorol a szervezet hő- és energia gazdálkodására, csökkenti a hideg iránti érzékenységet, ösztönzi a fáradtság utáni gyors helyreállást, növeli az ellenállóképességet és elősegíti az éjszakai nyugtató álmot.

Aki megszokja az ital mindennapos fogyasztását hamarosan azt észleli, hogy erősebb. Véleményem szerint ennek az az oka, hogy az almaecet és méz keverék azzal a tulajdonsággal rendelkezik hogy növeli a sejtek életfunkcióit, csökkenti a vér szódabikarbóna tartalmát és az ozmótikus nyomás helyreállításához cukrot szállít.

A kísérleti célokra rendelkezésemre állított tehénen végzett megfigyeléseim alapján módomban volt megismerni az almaecet szerepét az almaecet-méz keverékében. Feljegyzéseimből kitűnik, hogy szoros kapcsolat áll fenn a szervezetben levő baktériumok számának csökkenésével. Innen ered az a következtetésem, hogy az almaecet és a méz biztos és hatékony szer a meghülés, a grippe, a homloküreggyulladás és más betegségek esetén. A népi gyógyászat igen hosszú idő óta sikerrel alkalmazza.

A meggyógyult betegek beszámolóiból az derül ki, hogy ez az ital a betegségek kórokozói ellen hat és ez a legszembetűnőbb jellegzetessége. Ezt a régi italt — melyet a régi vermontiak „Schwitzel" néven ismertek — nem lenne szabad elfeledni, mert hatása ma is ugyanaz, mint száz évvel ezelőtt. E kiváló eredmények alapján azon a véleményen vagyok, hogy az artritisz kezelésénél is megfelel.

Még egy kérdésemre kellett azonban, hogy választ nyerjek. Vajon a szervetlen savak ugyanolyan hatásúak, mint az almaecet? Hogy a kérdésre választ nyerjek 20 kg nem gyümölcsből gyártott foszforsavat szereztem be. A foszforsavat választottam, mert azt észleltem, hogy a tehenek különös élvezettel fogyasztották azokat a növényeket, amelyek kísérletképpen foszforsavval trágyázott talajon nőttek.

A kiválasztott tíz kísérleti tehén ugyanolyan feltételek mellett kapta a foszforsavat, mint az almaecetet. A tehenek elfogadták a táplálékot, de két hét leforgása alatt legtöbbjüknél tőgyduzzanatokat észleltünk, tejükben pelyhek és gomolyok jelentek meg.

A foszforsavat ezután almaecettel helyettesítettük, melynek eredményeként a tőgyduzzanatok eltüntek és a tej összetétele újra normálissá vált.

A foszforsav adagolása tőgygyulladáshoz vezetett, az almaeceté viszont annak megszüntetéséhez. A természet adta meg kérdésemre a választ, még pedig a következőt : a savnak szerves eredetűnek kell lennie, hogy ne akadályozza az állatok szervezete kémiai és fiziológiai folyamatainak normális lefolyását, ez pedig a gyümölcsökből nyert sav.

XI. A REUMA—ENERGETIKAI BETEGSÉG

A klasszikus orvostudomány a patológiai bakteriológia elveit alkalmazta hosszú éveken át a páciensek gyógyításánál. A laboratóriumokban kidolgozott infekciós betegségelmélettel homlokegyenest áll szemben a népi gyógyászatnak a természetre támaszkodó energetikai elmélete. Az akadémiai orvostudomány következtetéseinek a mikroszkóp és a kémcső, a népi gyógyászatnak az ösztönök, az emlősők, a házi szárnyasok és vadmadarak magatartásának tanulmánya az alapja.

A népi gyógyászat az emberi szervezetet megtámadó betegségek három csoportját különbözteti meg :

1. Az energetikai betegségek, melyek onnan erednek, hogy az energiafogyasztás állandó jellegű mechanizmusától az ember nem tud megszabadulni. Ehhez a csoporthoz tartoznak a magas vérnyomás, a szívrohamok, a gyomor- és bélfekélyek, az izombénulások, a szénaláz, az asztma, a migrén, a cukorbaj, a reumatikus betegségek és a rák.

2. A népi gyógyászat bakteriológiai vagy fertőző betegségeknek nevezi azokat a betegségeket, amelyeket a szervezetben jelenlevő vagy jutott káros mikroorganizmusok idéznek elő. Ehhez a csoporthoz tartozik például a tífusz.

3. Az élősdiek által okozott betegségek. Ezek kórokozói a testbe hatolt rovarok, például a trichinozis, amelyet fertőzött disznóhús fogyasztása okoz.

A népi gyógyászat sajátos módszere az állandó gyakorlati próbák alkalmazása. Ezek segítségével jutott arra a következtetésre, hogy a betegségek alapja a szervezetben lejátszódó vegyi és fiziológiai folyamatok módosulásának az eredménye. Függetlenül attól, hogy ezek a módosulások a növények, a szárnyasok, az emlősök vagy az ember szervezetében játszódnak le, közös vonásuk, hogy fiziológiai, biokémiai kóros állapotokat idéznek elő.

Annál a szervnél vagy szövetnél, amelynek működésében ilyen módosulások jönnek létre döntő az a tényező, hogy sejtjei milyen mértékben képesek ellenállni. A népi gyógyászat által kidolgozott gondolatmenet alapja az élő vagy levágott emlősökön, szárnyasokon végzett kísérletek.

E gondolatmenet gyakorlati alkalmazásának megértése végett elemezzük az energiaképződés mechanizmusát. Főleg valamilyen energetikai betegségben, például artritiszben szenvedő egyén számára fontos, hogy megértse ezt a mechanizmust. A népi gyógyászat megfigyelései, gondolatmenete és következtetései a mechanizmus működéséhez vannak kötve.

Ez a dolog igen könnyen érthető, ugyanis az állatokat hasznuk miatt tartják, közös megnevezésük — haszonállatok — is ezt mutatja és mindaz, ami ezt a hasznot befolyásolhatná a farmer szempontjából igen fontos.

Ismeretes, hogy kevés szerv és szövet járul hozzá az energiafogyasztás szabályozásához, ez a megállapítás minden élőlényre, az

emberre is vonatkozik. Előzőleg már felsoroltam őket: az agyvelő, a szív, a vér, a pajzsmirígy, a mellékvese, a hasűri és szimpatikus nyirokcsomók, a vegetatív idegrendszer alkotóelemei. A mellékvese biztosítja a legmagasabb (csúcs) energiaszükségletet, míg a pajzsmirígy az állandó energiaszükségletet szabályozza. E szervek és szövetek összessége képezi azt a mechanizmust, amely révén egy mirígy vagy izomcsoport felszabadítja az ember vagy az állat számára a táplálék megszerzésére, a veszedelem előli menekülésre vagy a faj fenntartására szükséges energiát.

Az ember és az állat idegrendszere érző- mozgató-, vegetatív vagy önálló idegekből áll, melyek a véredényrendszer igen szövevényes hálózatát irányítják és ezek a máj, a pajzsmirígy, az emésztőszervek több száz milliónyi sejtjét látják el.

Azok a rendszerek, amelyek az energetikai gazdálkodást irányítják annyira össze és egymásba fonódott hálózatot képeznek, hogy ha a többi elem szabályozó behatása nélkül az idegek önállóan tevékenykednének, semmit sem tudnának megvalósítani. Így állandóan, éjjel-nappal működnének az étvággyal, a veszedelemmel, a baráttal vagy ellenséggel szemben. A versenylónak nem lenne hasznára, ha egy állandó energiatermelő rendszerrel rendelkezne és ha hiányozna szervezetéből az a képesség hogy a sebességet szükség szerint szabályozza.

Tegyük fel, hogy az ember lenne ilyen helyzetben. Nem lenne képes a változó igényekhez alkalmazkodni, akárcsak a ló, amely nem lenne képes gyorsabban futni. Az emberek és állatok léte változatlan energetikai szinten és minden tevékenységük egyetlen szinten mozogna. A szaporodási időszak ugyanúgy folyna le, mint az időszakok, nem létezne ütemesség és nem létezne a hideghez való alkalmazkodás.

Ha az állatok ugyanazzal az energetikai cserével rendelkeznének akkor minden egységes és előrelátható lenne. Csupán egyetlen alapvető égési folyamat létezne és nem annak változó formái. Sem a petefészek, a herék és tejmirígyek, sem az izmok, a csontok, az inszalagok, a zsiradékok vagy kötőszövetek nem képesek a szervezet sejtjeiben a tápláló anyagok égési hatásfokát módosítani. Egyedül az agy képes az égés megkezdéséhez a szikrát megadni és annak sebességét a szív, a mellékvese, a szimpatikus idegrendszer és bizonyos érzékszervek szabályozzák.

Az agy, a szív, a pajzsmirigy, a mellékvese, a szimpatikus idegrendszer képezik a szervezet energiafejlesztő mechanizmusát és ez képezi az ember és a felsőbbrendű állatok fő jellegzetességét. Állandó hozzáidomulási képességgel rendelkezve, ez a mechanizmus szabályozza az izomtevékenységet, a mirigyek kiválasztó tevékenységét és az érzékek kifejezését.

Fokozott megerőltetés esetén a szervezet minden energiakészletét beveti. A vérkeringésben jelenlevő adrenalin megélénkíti az égési folyamatokat nem csupán az agy milliónyi sejtjében, hanem a vegetatív idegrendszerhez tartozó szimpatikus idegrendszerben is. A maximális tevékenységre a sejtek és az idegrendszer egyidejűleg kapják meg az ösztönzést.

A mellékvesék, a hasüreg nyirokcsomó idegei, a plexus és a szimpatikus idegrendszer egyidejű ingerlése a szívverés meggyorsulását, a máj fokozott cukorkiválasztását és a vérbe juttatását, valamint a légzés

meggyorsulását eredményezi. Emiatt a maximális feszültségi állapothoz kötött olyan energiafelszabadulás jön létre ami inkább robbanáshoz, mint fiziológiai folyamathoz hasonlítható. Egy ilyen maximális tevékenység eredményeként hamar megjelenhet a kimerültség. Azok a fizikai folyamatok, amelyek nem szükségesek az ilyen csúcsmegterheléshez, nyugalmi állapotban maradnak.

Hogyan működik ez a mechanizmus a szervezet pihenő állapotának ideje alatt? Az idegrendszer, a belső kiválasztás és a vegyi folyamatok azon részei uralkodnak, amelyek az áthasonítást és a tartalékok képzését, vagyis a táplálékszükséglet megjelenésétől az emészthetetlen üledék eltávolításáig tartó folyamatok biztosítását végzik. Hogy a sejtek életfunkcióikat teljesíthessék szélesre nyitják ajtajaikat a vérben levő tápanyagok és az oxigén befogadására. A vérből származó folyadék a sejtek irányában állandó mozgásban van, amelyek mohón fogadják be azt, mégpedig olyképpen, hogy sehol a szervezetben nem képződhet nem kívánatos üledék.

Ebben a fizikai nyugalmi állapotban a szívtevékenység és a légzés csökkent. A vér az agytól, az izmoktól, a szívtől és a tüdőtől elvonódik és az emésztő- és hasüri szervekhez irányul, hogy ezek létfunkciójukat biztosíthassák. Azok a belső elválasztású mirígyek dolgoznak, amelyeknek az a feladata, hogy a sejteknek a tápanyagokat és oxigént hordozó folyadék felvevő képességét növeljék. Az emberi motor alacsony fordulatszámmal működik.

Egyszerre egy vészjel! Az öt érzékszerv közül az egyik — rendszerint a látás, a hallás vagy a tapintás — valamilyen veszélyt jelez. A szükséghelyzetek megoldására szolgáló idegek, belső elválasztású mirigyek, vegyi folyamatok azonnal működésbe lépnek. Az érverés és a légzés meggyorsul és ezzel meggyorsul a vérkeringés is, hogy kielégíthesse a megnövekedett oxigénszükségletet, amelyet a vér a tüdőből von el. A vér az emésztő- és hasi szervekből visszakerül az izmokhoz, az agyhoz, a szemhez, a fülhöz, a szív felé. A mellékvese működésének serkentése folytán adrenalin kerül a vérbe, ami által az idegrendszer és a vegyi mechanizmusok teljesítőképessége megnövekszik, úgy hogy az ember összes erejét latba képes vetni. A szívtevékenység támogatására a vér a májban, az izmokban és a mirigyekben elraktározott cukrot felszabadítja.

Veszély esetén az energia biztosítása érdekében az emberi motor nagy forulatszámú működése válik szükségessé. Ilyen esetekben a következők játszódnak le a szervezetben:

1. Félbeszakad a bélműködés.

2. A pillanatnyi izommunka fedezésére a szükséges vérmennyiséget a szervezet a bélműködéstől az izmokhoz irányítja.

3. Növekszik a szívműködés.

4. A lép több vérsejtet szállít.

5. Mélyebb a légzés.

6. Tágulnak a tüdőhöz vezető légutak.

7. Az izommunka könnyebb végrehajtása és a vér bőségesebb cukorellátása.

Mikor két nép között háború tör ki az életet kellemesebbé tevő művészetek és kézművesség háttérbe szorulnak. Mint ahogy a latin közmondás tartja „Inter arme silent musae".

A szervezetben is hasonló a helyzet. Azok a tevékenységek, melyek a pihenés alatt az áthasonítást és tartalékgyűjtést biztosították csökkentik vagy félbeszakítják működésüket és a tartalékokat a harc vagy a védelem érdekében használják fel.

Hasonlóképpen a gondok, félelmek, bajok, nehéz körülmények, hirtelen hőcsökkenések stb. hasonló — ha nem is olyan nagy — ideg, belső elválasztású mirigy és vegyi igénybevételt jelentenek, ha kisebb vagy nagyobb erőfeszítéseknek kell eleget tennie a szervezetnek. Ha az említett tényezők közül az egyik vagy több állandó jelleggel bírnak, a szervezet állandó készenléti állapotban marad és a sejteknek hiányzik a szükséges táplálékmennyiség, hogy tartalékokat tudjanak elraktározni.

Az orvosok gyakorlatból tudják, hogy a modern embernek igen ritkán van pihenésre és nyugalomra alkalma. A szakmai és privát életben állandó izgalmak és csalódások veszik körül és élete a félelem, a bosszúság, a gondok, néha az örömök, de főleg a bajok és levertségek váltakozásaiban folyik le.

A történelem előtti idők primitív emberének valószínűleg előnyt jelentett az a tény, hogy szervezetének energetikai mechanizmusa állandó harcra volt beállítva, ugyanez a tényező a mai ember számára inkább hátrányt jelent. A kényes helyzetek önuralmat és nyugodt megfontolást igényelnek, de a ma embere még mindig e primitív módon reagál az ilyen helyzetekre. Olyan ez mint mikor az ember az álló gépkocsin nyomná a gyorsító pedált.

Az ilyen reakció nem egészséges. Ha túlzottan igénybe vagyunk véve, helyesebb ha a feszültséget valami olyasfélével vezetjük le, ami erőnket veszi igénybe. Ehhez nem szükséges, hogy megtámadjunk valakit, egy jó séta levezeti mérgünket és a testi fáradtság eredményeként az ember megnyugszik. Mikor a szervezet harci készenlétbe kerül fiziológiai változások állnak be, amelyek által az izmok és idegek erőfelszabadításra készülnek fel, mert a primitív harc fizikai összecsapásból áll. az erő összeméréséből ember és ember vagy ember és állat között.

Ha szervezet ilyen állapotba kerül, ezt külső jelek is kísérik: a vérerek szűkülésével együtt járó sápadtság, hideg verejték kiütése, nyálkiválasztás megszűnése, pupilla kitágulása, pulzus meggyorsulása, reszketés, izomösszehúzódások, főleg az ajkaknál.

Ezek a fájdalmat, erős felindulást kísérő jelenségek: a fájdalom, a düh, az utálat külső szimptomái. A többi rejtett szervek nem mutatnak ilyen nagy mérvű zavart, amik az izgalmi állapotokat rendszerint kisérik.

A létért folyó küzdelemben a félelmek, a gondok és nyugtalanságok állandó feszültségben tartják a szervezetet, a gondolkodást, mint energiafejlesztő mechanizmust. Ezek következtében egész sor betegség léphet föl, melyeket energetikai betegségeknek nevezünk.

A modern ember szíve a fizikai, intellektuális és pszihikai igénybevétel és kimerítő életmód következtében túlzott munkát végez. Az ember nappal dolgozik, éjjel pedig a problémák megoldásán töpreng. Az embert mostanig — és ezután sem változik —, egy harcoló állathoz

lehet hasonlítani. De éppen ez a harci ösztön teszi érdekessé a gazdasági és szakmai vetélkedést. Ez a körülmények következtében kialakult életmód nem kell hogy tönkretegye szervezetét, ha megtanulja, hogy miként kell ellenőrizni a szervezet energiafejlesztő rendszerét.

Feltehetné akárki a kérdést: „Mit érdekli az artritiszben szenvedő beteget ennek a mechanizmusnak a működése?" Olyan értelemben érdekli, hogy amennyiben életmódja ezt a mechanizmust igen erős működésre készteti tudnia kell, hogy mi történik szervezetében.

Tudnia kellene, hogy ebben az esetben a vér reakciója oly értelemben módosul, hogy enyhén lúgosból erősen lúgossá válik. A vérben a mész kicsapódik, akárcsak a teáskannánál láttuk, amelyben vizet forralunk.

A felszabadult mész elmeszesíti a szöveteket, megzavarja a testnedvek normális keringését, a szívműködést oly értelemben nehezíti meg, hogy a vérnek az erekbe való pumpálása tökéletlenné válik, az érfalakra mész rakódik le. Mikor a szervezetben a kelleténél több a mész, az az izmokba és izületekbe is lerakódik.

Ilyenkor a kezelés célja az, hogy a lerakódott meszet oldattá alakítsuk, hogy a szervezet tömlőit és izületeit felszabadítsuk. Mint láttuk a szarvasmarhák ezt úgy érik el, hogy a legelőn a savas reakciójú növényeket legelik. A vermontiak sem csinálnak mást, mikor minden étkezésnél almaecetet és mézet fogyasztanak. Az almaecet-méz kombináció — a természet tervének megfelelően — már az ételek fogyasztása pillanatától biztosítják azok savas reakcióját, megakadályozva a mészlerakódást. A vermontiak hosszú életének egyik titka a mészlerakódás megoldása abban az értelemben, hogy elejét veszik a mész egészségtelen lerakódását a szervezetben. Általánosan ismert tény, hogy az artritiszben szenvedő betegek sokat szenvednek a felindultság hatásától, ami serkentő kihatással van az energiatermelő rendszerre. Vannak egyének, akiknél kizárólagosan lelki probléma artritiszrohamot válthat ki. Az artritiszben szenvedő embereknél a mindennapos emóciós állapot, mint hosszantartó bosszúság, szerencsétlen házasság, szakmai balsikerek vagy bármilyen kellemetlenség — ami ellen az ember hosszasan harcol tudat alatt — az energiatermelő mechanizmust serkenti. Az artritisz első jelenségei családi perpatvar nyomán pattannak ki és azt az energetikai mechanizmus serkentése következtében előálló ásványi lerakódás idézi elő.

A vermontiak életéből vett egyszerű példa beszédesen szemlélteti, mi történik, ha ez a mechanizmus működésbe lép. Ha a vadászati idény alatt például egy gyanútlanul legelő, vagy pihenő őzet lőnek le, tehát olyankor, mikor a szervezet motorja kis fordulatszámmal működik, a húsa friss és ízletes, míg ha az állatot menekülés közben éri a halálos golyó, mikor a szervezet motorja magas fordulatszámmal működik, húsa kemény és kevésbé ízletes. A vermontiak tudják, hogy mi az útja annak, hogy a kicsapódott meszet ismét oldott állapotba hozzák. Mint már másutt is említettem, a levágásra szánt állatnak vagy szárnyasnak a levágás előtt néhány nappal naponta két alkalommal almaecetet adagolnak, hogy húsa puha és ízletes legyen.

Modern életünk paradoxális tünete, hogy jóformán mniden géphez használati, üzembehelyezési, karbantartási utasításokat adnak, de az

embernek nevezett géphez, ehhez az ősrégi, bonyolult géphez csak az orvostudomány által kidolgozott ilyenfajta utasítás létezik. Az ember bizonyos össztönökkel születik, amelyekkel a természet önirányítás és védekezés céljából vértezte fel. De ezeket az ösztönöket elég korán, jóformán gyermekkorunkban el is felejtettük, elveszítettük azokat az ismereteket, amelyekkel a motort kis fordulatszámon tarthatjuk. Szerencsére ezeket az ismereteket újra el lehet sajátítani.

A fiatal vermontiakat arra tanítják, hogy egy-két hónapos almaecet adagolással meg lehet nyugtatni a harapós kutyát, be lehet törni a csökönyös lovat, meg lehet szelidíteni a vad bikát.

Nagyon érdekelt, mikor vermonti barátaimtól először hallottam erről a kezelésről, azon a véleményen voltam, hogy ennek segítségével az emberi motort is rendbe lehet hozni. Öt éven át kísértem figyelemmel a vad bikákat, hogy lássam tényleg hatékony ez az eljárás vagy sem.

Abban a csordában — amelynek tanulmányozásával voltam elfoglalva — nem nevelték fel tenyésztésre a bikákat, hanem kihizlalták és mint hízott állatokat értékesítették azokat. A tenyészetet kupecek útján vagy tenyésztőktől vásárolt bikákkal látták el. Ilyenformán a csordában állandó vérfelfrissítést biztosítottak és a hízlalt állatok értékesítése javította a csorda pénzügyi mérlegét.

A vásárolt bikák között akadtak vad, veszedelmes állatok, amelyeket éppen emiatt rövidesen értékesítettek. Ezek állandóan bőgtek, fejükkel jobbra-balra csapkodtak, dühödten dobogtak, szóval nem tudtak a környezetbe beilleszkedni. Megkértem a tulajdonost, hogy engedje meg almaecettel kísérletezzem, hátha ez megnyugtatná őket.

Eleinte egy félliter tiszta almaecetet adagoltam nekik, amit megszagoltak és aztán megittak. Később a fejadagot egyliterre emeltem, ezt is megitták és semmi káros hatást sem észleltünk. Minden alkalommal annyit ittak, amennyit kaptak. Későbbi kísérleteimmel bebizonyosodott, hogy a legmegfelelőbb adag a félliter almaecet naponta.

Megfigyeltem, hogy a naponkénti kétszeri 50 köbcentiméteres almaecet adagolás következtében az állatok sokkal szelídebbek lettek, idővel könnyebben kezelhetőkké váltak. Meg kell azonban jegyeznem, hogy teljesen megbízni a bikákban sohasem szabad.

Öt évi kísérletezés után az állatok annyira megszelídültek, hogy mikor megkérdeztem a tulajdonost, mi a véleménye a kezelésről, azt mondta: „Doktor Jarvis, csak annyit mondhatok, hogy nincs egyetlen vad bikám sem."

Az emberek kezelésénél megállapították, hogy két kiskanál almaecet, két kiskanál méz és egy pohár víz keverékének naponkénti többszöri fogyasztása jelentősen csökkenti az emberi motor fordulatszámát, ami az embert nyugodtabbá és barátságosabbá teszi.

Az artritiszben szenvedők tartsák észben, hogy az almaecet egyéb jó hatásai mellett hozzájárul az emberi motor fordulatszámának csökkentéséhez, ezzel megnyugtatja az energetikai mechanizmust, ami előkészíti az embert pszihikai és fizikai „harci állapotra". Tekintve, hogy az artritisz energetikai betegség, ezeknek a részleteknek az ismerete igen nagy segítség lehet a beteg számára.

XII. A LUGOL OLDAT ÉS HASZNOSSÁGA

A vermonti fiatalság nemcsak az almaecettel kapcsolatban bír különleges ismeretekkel, hanem a Lugol jódoldatot is ismeri (az oldat elnevezése attól a francia orvostól ered, aki a XIX. században első alkalommal készítette).

Tizenkét anya jóvoltából, kétéven át alkalmam volt ötéven aluli gyermekeket megfigyelnem. Megfigyeléseim célja az volt, hogy megállapítsam, milyen reakciójú vizeletnél betegszenek meg a gyermekek és milyennél válnak egészségessé. Meggyőződtem róla, hogy valahányszor megbetegedett valamelyik gyerek, a vizelete lúgos reakciót adott, míg mikor egészséges lett, a vizelete savassá vált.

A csoportban két leányiker is volt. „Mit csináljak" kérdezte tőlem az ikrek anyja „Szerintem — Doktor Úr, az egyik olyan mint egy versenyló, a másik meg mint egy igásló. Az egyik ideges, nyugtalan, ingerlékeny és szófogadatlan, a másik nyugodt, jó mint egy falat kenyér. Mindebben az a rossz, hogy a versenylovacskához hasonló leányka állandó feszültségben tartotta mind testvérkéjét, mind anyját. A verés nem segít nála, mert akkor felmérgelődik és semmire sem lehet vele menni. Mit csináljak vele, hogy ne keserítse életemet".

Véleményem szerint „Kövessük a népi gyógyászat ajánlását és próbáljuk meg a Lugol oldatos kezelést, amivel csökkenthetjük az energiatermelő mechanizmus működését. Ha a kislány úgy viselkedik, hogy a motorjának fordulatszáma meghaladja a normálisat, itasson vele egy pohár vízben oldva egy kiskanál almaecetet és két csepp jódot, miután az oldatot alaposan összekeverte. Az oldatot a nap bármelyik órájában adhatja a gyermeknek, akár étkezések közben is, valahányszor úgy véli, hogy erre szükség van".

Két héttel ezután az anya arról számolt be, hogy két órával az ajánlott keverék ivása után a versenylovacska megnyugodott. Igy a bajok legnagyobb része megszünt. A keveréket nem adta rendszeresen, hanem valahányszor szükségesnek vélte.

Ma, az egykori nyugtalan leányka férjes asszony. Fejlődése alatt, ha szükség volt rá motorját almaecettel és jóddal hozta rendbe. Egyetemi tanulmányai alatt a gyermekkori kitörések a múlt emlékei voltak már csupán. Ha néha felizgatja magát valamivel vagy ideges, tudja, mi a teendője.

Másik kislánnyal kapcsolatos esetemre is emlékszem. Anyja tanárnő, apja akadémikus volt. Nagyobbik leányuk kiegyensúlyozott természet volt, de második leányuk sok nehézséget okozott szüleinek, hasonló természete volt, mint fentebb ismertetett versenylovacskának. Édesanyja hozzám jött elpanaszolni baját. Ugyanazt a kezelést ajánlottam, mint fenti esetben és az anya ebben az esetben is örömmel mesélte, hogy két óra alatt a keverék ivása után mintha kicserélték volna a gyermeket.

Később ebből a gyermekből is jó tanuló lett. Szellemi és művészi hajlamokkal rendelkezett, egyetemet végzett, vonzó és barátságos egyénisége számos barátot vonzott maga köré.

A Lugol-oldat hatása a felnőttekre is kiváló. Ha a napi munkánk megerőltető és a gondok éjjel sem hagynak aludni, pár csöpp jód jótékony hatását értékelni tudjuk.

A felnőttek adagja két kiskanál almaecet, két kiskanál méz egy pohár vízben oldva, amihez két csepp Lugol oldatot csöppentünk, alaposan összekeverünk és étkezés közben kortyonként isszuk meg, mint a feketekávét. Röviddel utána a motor kezd veszteni sebességéből. Gondjaink mintha elvesztenék súlyosságukat, a felelősség enyhébbnek tűnik. Az állandó gondok évszázadában az ecet-méz-jód kombináció több erőt és ellenállóképességet kölcsönöz az emberi szervezetnek. Aki kipróbálja megállapíthatja, hogy mindennapos problémáit könnyebben oldja meg.

A teheneknek is ugyanezt az oldatot lehet adagolni tőgygyulladás esetén, némileg változtatva fentebb ismertetett eljáráson, habár az indítóokok a kezelésre azonosak. Egy farmer barátom azzal a kéréssel keresett fel, hogy segítsek meggyógyítani csordájából a legjobb négy tehenét, melyek tőggygyulladásban szenvedtek és amelyeket az állatorvos szulfamídokkal igyekezett meggyógyítani, de eredménytelenül; meggyőződése szerint az állatok pusztulásra vannak ítélve, de mégis reméli, hogy én rendbe tudom őket hozni.

Közöltem vele véleményemet, hogy a betegség gyógyításának nem mindíg az az útja, hogy a baktériumok ellen indítunk harcot. Tehenei esetében helyesebbnek tartom a népi gyógyászat eljárását követve az energiatermelő mechanizmuson volna helyes lassítást.

Azt akartam, hogy a beteg állatok szervezetét reggel, délben és este vessük alá egy-egy alapos „vérmosásnak". A teheneknek naponta háromszor 100 ml vizet, 100 ml almaecetet és egy kiskanál Lugol-oldatot adagoltattam.

A kezelés előtt a teheneknek magas, 41 fokot meghaladó láza volt, közvetlen a kezelés után a hőmérséklet a normálisra csükkent és egy hét után mind a négy tehén meggyógyult. Három közülük tejet is adott, a negyediknél a tej az első ellés után jelent meg.

A népi gyógyászat „vérmosásos" módszerét az embereknél is használják, mikor a szervezet mechanizmusán lazítani igyekszünk, különösen ha a betegséget láz is kíséri. A láz egy kis kanál ecet és két csepp jód reggel, délben és este történő adagolására gyakran a legrövidebb idő alatt alább hagy, a folytatólagos adagolás hatására a betegség rendszerint gyorsan elmúlik.

A Lugol-oldat katalizátor szerepét tölti be és sietteti a fiziológiai és kémiai folyamatokat a szervezetben, a jód sietteti e folyamatok kezdetét és lefolyását; e katalizátor segítségével tartja az ember ellenőrzés alatt szervezetét, illetve „belső környezetét".

Ha az artritiszt előidéző okok között virusok vagy mikroorganizmusok is szerepelnek. a Lugol-oldat segít a betegen. Már említettem, hogy napi és fejenként 3 csöpp jóddal és 50 ml almaecettel kiegészített fejadagokkal erősen csökentettem a tej bakteriumtartalmát.

Meg kell említsem, hogy a pasztőrizált tejben ml-ként 5000 baktériumot tartanak megengedhetőnek. A takarmányadagok jóddal és almaecettel történő kiegészítése segítségével a ml-kénti baktériumok számát 1000, sőt egyes esetekben 500 alá sikerült lenyomnom.

XIII. A VÉREDÉNYEK ELÁGAZÓDÁSAI

Az artritiszben szenvedő beteg számára hasznos, ha megismeri szervezetében a vérkeringés két irányát. A népi gyógyászat ezirányú ismeretei azoktól a farmerektől erednek, akik a vágott állatok húsát és zsiradékát tanulmányozva, arra a következtetésre jutottak, hogy az állatok vére nem elégséges ahhoz, hogy egyidejűleg az összes véredényeket megtöltsék.

Ebből a megállapításból ered az a vermonti tanítás, hogy az emberi szervezet e tekintetben három szinttel rendelkezik, az alsó szinten az emésztő- és más hasüregi szervek, a középsőn a szív és a tüdő, a felsőn az agy foglal helyet.

Mindhárom szinten a legvékonyabb hajszálerektől kezdve a legvastagabb véredényekig hálózzák be a szervezetet. Az elágazódások közül az egyik a hasüregben foglal helyet, míg a másik a felsőbb szinteket látja el.

A fiatal vermontiakat arra is tanítják, hogy a szervezetben három véredényelágazódás létezik. Az emésztő véredényelágazódás eredete a gyomorban, a másiké a szívben, míg az idegeké az agyban foglal helyet. Ezen véredényelágazódások helyes vérellátása ahhoz van kötve, hogy a vérmennyiség egyik elágazódásból a másikba térhessen át. Ez az áttérés egy állandó variációs folyamat és a három véredényelágazási szint szükségleteinek megfelelően a szervezetnek úgy kell beállítva lennie, hogy maximális erőkifejtésre vagy nyugalmi állapotra, tartalékelraktározási tevékenységre térhessen át.

A két felső szint véredényelágazódása táplálja a szivet, a tüdőt, a központi idegrendszert, a szemet, a fület, a száj- és orrnyálkahártyákat, a kar- és lábizmokat, valamint a testet. Az alsó véredényelágazódás a bőrt, a gyomrot, a beleket, a májat és lépet, valamint a vesét látja el. A felső szintek ún. „vértavát" az izmok, az agy és a tüdők, az alső szintét a bőr, a máj és a lépek képezik.

Étkezéskor, mikor a lenyelt ételt meg kell emészteni és fel kell szívnia a szervezetnek, a felső szintekből a vérnek az alsóba kell áramlania. Ennél a folyamatnál a felső szint kapilláris (hajszál) erek átmérője szűkül, vagyis a sejtek vérellátása csökken és gyöngébb az oxigén- és tápanyagellátás.

A felső szint sejtjeiben fokozott oxigén- és tápanyaghiány áll elő, aminek kielégítése folytán a vér a felső szintre visszatér, amivel együtt jár, hogy az alsó szinten áll elő a sejtek oxigén- és tápanyaghiánya.

Így jön létre a két elágazódás között az egyensúly és minél könnyebben jön létre ez az egyensúly, annál előnyösebb ez a szervezetre. A véredények tágulása és szűkülése hol az egyik, hol a másik mederben történik.

A vér transzferálása teszi lehetővé a sejtek fokozottabb tevékenységét hol az egyik, hol a másik szinten, attól függően, hogy a szervezetnek izom- vagy emésztőszükségletei vannak. Ha a vér transzferálása késleke-

dik a hiányt szenvedő sejtek fellázadnak a környezet ellen, amely nem gondoskodik ellátásukról.

Ilyen esetekben az embernél tudatossá válik a szervezet egyik részének hiányos működése. Főleg ideges, labilis embernél fontos ezen egyensúly minél tökéletesebb fenntartása, mert az ilyen embereknél a transzferálás nagyon gyakori és hirtelen jön létre.

Életünk folyamán szervezetünknek hozzá kell szoknia a hajszálerek ritmikus tágulásához és szűküléséhez a két véredényelágazódásban. Elvileg ezt a ritmust a környezeti tényezők határozzák meg. Ha az emberi motor magas fordulatszámmal működik, a vér az alsó szintről a felsőbe áramlik, hogy felkészítse a szervezetet a „harcra". A motor fordulatszámának csökkenésével a vér az alsó szint felé áramlik, a megnyugodott szervezet áttérhet a tartalékképzésre.

A mindennapos igénybevétel és feszültség, valamint az elfogyasztott táplálék következtében automatikusan bekövetkezik a alsó szinten a hajszálerek szűkülése és ezzel együtt a felső szinten azok tágulása. Azt a tényt, hogy a vér állandóan a felső véredényelágazódásban foglal helyet az bizonyítja leginkább, hogy az illető állandóan magas vérnyomásban szenved.

E helyzet megszüntetésére és a helyes egyensúly helyreállítása érdekében — vagyis, hogy a két szint közötti véráramlás terén egyensúly álljon elő — a népi gyógyászat elsősorban természetes szénhidrátokban gazdag táplálkozást (gyümölcs, bogyók, zöldség és főzelék) és ugyanakkor fehérjékben (tej, tojás, hús, baromfi, hal és más tengeri származású élelem) szegény étkezést ír elő.

Négy igen egyszerű gyógymódot írhatunk elő: almaecet, méz, Lugol oldat és algatabletták. E gyógymódok együttes hatása — aminek hatékonysága bizonyított tény — megakadályozzák, hogy a vér a felső szinten pangjon.

XIV. A SZERVEZET ÁLLANDÓ MOZGÁSBAN VAN

A népi gyógyászat tanít arra, hogy átvitt értelemben minden szervezetnek megvan a saját ingaórája, amelyek az új Angliában minden házban található és nagyanyáink idejéből i, bútornagyságú ingaórákra emlékeztetnek. Ha figyelemmel kísérjük, hogy vérünk nyugalmi állapotból hogyan tér át izgalmiba, hogy onnan ismét nyugalmi állapotba térjen vissza, azt észlelhetjük, hogy egy vegyi és fiziológiai ingával állunk szemben. Vigyáznunk kell, hogy az inga működés közben el ne akadjon, mert ez betegséget hoz magával. Ezt az ingázó működést nap mint nap észlelhetjük magunkon. Egyik nap teli vagyunk lendülettel, másnap teljesen erőtleneknek érezzük magunkat, egyik nap úgy érezzük „mienk az egész világ", másnap meg levertek vagyunk. Ezek a változások az inga mozgását utánozva, tulajdonképpen az idegek, a belső elválasztású mirígyek és vegyi mechanizmusok változó működésére engednek közvetkeztetni, melyek évszakonként váltakoznak. A kórokozó elemekkel szemben az egyén reakciója naponként és évszakonként változik. Ha az egyensúly ingadozni kezd, a szervezet igyekszik azt helyreállítani. Ezt a folyamatot nem szabad megbolygatni.

Nehezünkre esik szervezetünket olyasvalaminek tekinteni, ami állandó mozgásban van, sokkal szívesebben tartanánk konszolidált egységnek, és nem annak, ami valóban : egy állandó mozgásban levő, folytonosan alkalmazkodó hol előre, hol hátra haladó, hol felbolygatott, hol nyugalmi állapotban levő inga.

Ha a sejteket ilyennek próbáljuk elképzelni, akkor helyes képet nyerhetünk testünkről. Szervezetünket állandó mozgásban levőnek kell elképzelnünk, melynek ritmusát a vegyi és fiziológiai inga, illetve a szervezet változó energiaszükséglete határozza meg. A kóros folyamat, különösen a heveny betegségeknél a gyorsan haladó vonathoz hasonlítható. Gyorsan kell akcióba lépnünk, ha ezt a vonatot meg akarjuk állítani.

A népi gyógyászat nem annyira a kialakult betegségekkel, mint inkább a betegségek kezdeti fázisaival foglalkozik, mikor megfelelő gyógykezeléssel a betegség könnyebben befolyásolható. A népi gyógyászat felfogása szerint a betegség tünetei akkor válnak észlelhetővé, mikor a szervezet ingája valahol megakadt.

Manapság a környezetváltozások annyira napirenden levők, hogy általában nem tulajdonítanak nekik nagy jelentőséget ; a népi gyógyászat ezzel szemben ezeket igen fontosaknak tartja, mert ismereteit a vegyi és fiziológiai jelenségekre alapozza. Ezért érdeklődik oly behatóan az inga mozgása és a környezetváltozás behatása iránt. Ha az inga mozgásában valami rendellenesség áll elő, ez betegségben nyilvánul meg. Ebben az esetben nem számít az ,hogy mi váltotta ki a betegséget, endokrin, fertő-

zéses, sérüléses rendellenesség, veleszületett hajlam vagy más hiányosság. Bármiképpen legyen is, a nagyobb igénybevétel a szervezet számára hátrányos, rossz hatással van az inga mozgására és így jelenik meg a betegség.

Mind az ideig, míg bonyolult szervezetünknek sikerül az egyensúlyi állapotot megtartania egészségesek vagyunk és jó közérzetnek örvendünk. Szervezetünk szervi funkciói állandóan váltakozó mozgásnak vannak kitéve, ugyanis állandó egyensúlyt kell tartaniok azon igénybevételekkel szemben, melyeket a bőr, a nyálkahártyák, a gyomor-bélcsatorna, a tüdő, érzékszerveink stb. támasztanak.

Bármilyen bolygatás az egész egyensúlyi állapotot befolyásolja. A különböző környezeti tényezők hatása a vízbe dobott kő által okozott vízgyűrükkel hasonlítható össze. Az inga azonban tovább működik, mig az egyensúly helyre áll.

A szisztolé vérnyomás változásai a biológiai inga változásaira engednek következtetni. A környezet bármilyen befolyása amit a szervezetre gyakorol, mint hideg, nyugtalanság, megerőltetés, fertőzés vagy sebesülések a vérnyomásban jellegzetes változásokat idéznek elő. Ha több személy vérnyomását hetenként hosszabb ideig ellenőrizzük — legalább egy évig — megállapíthatjuk, hogy azt nemcsak az évszakok változása, hanem a környezet is befolyásolják.

A hideg levegőtömegekkel való érintkezéskor külső bunda hiányában az emberi szervezet izolálással igyekszik védekezni. A külső szövetek, különösen a bőr véredényeinek összeszűkülése útján védekezik, mert ezáltal csökken a hőveszteség.

Ilyen esetekben a szervezet figyelmeztető jelet kap. A sejtek áteresztő képessége csökkent és nagyobb ellenállást fejtenek ki. Ilyen erőfeltételek mellett a vérnyomás emelkedik. A vér cukortartalma növekszik, mert a máj többet szabadít fel és a periferikus övezetekben a fogyasztás csökken és így fokozatosan, egy ellentétes irányú folyamat következtében, a vérnyomás csökken.

Ha a környezet kettős terhelésekkel ostromolja a szervezetet sebesülés, bosszúság vagy ehhez hasonló egybeesik rossz idő beálltával előfordulhat, hogy a vérnyomás emelkedése és csökkenése áll be egyidejűleg, ami beteges állapot előjelét mutatja.

Gyakori kísérő jelenség a hangulatváltozás. Az öröm magas, míg a bosszúság alacsony vérnyomással járhat együtt. Ha egyes szervek az oxigénnel vagy tápanyagokkal való ellátást illetően elérték a biztonsági határt egy nagymértékű változás előtérbe hozhatja a rejtett hibákat.

Azok a szövetek, amelyek feladatuknak csak nehézségek árán tudtak eleget tenni még nagyobb bonyodalom elé kerülnek. Oxigén-víz egyensúlyuk nem felel meg a szervezet módosult szükségleteinek és képtelen a változott feltételeknek eleget tenni.

Vermontban az időjárás júliusban és augusztusban aránylag állandó. A vegyi és fiziológiai inga kilengései egyöntetűek és nem veszik különösen igénybe a szervezetet. Elégséges azonban a hőmérséklet hirtelen lehűlése ahhoz, hogy az egyensúly megbomoljon, az alacsony vérnyomás hirtelen magasra szökhet.

Az a reakció, amivel a test egész bőrfelülete a hideg ellen védekezik a vegyi, ideg és hormonális alkalmazkodási tényezők reakcióját vonhatja maga után. A folyamat ahhoz a gombnyomáshoz hásonlítható, amelylyel egy robbanásszerű kisülést indítanak el. Vagyis a látszólag kis fontosságú környezetváltozás nagy hatásokat vonhat maga után.

Látszólag kisméretű nyári vagy őszi időváltozás Vermontban mély vegyi vagy fiziológiai elváltozásokat idézhet elő. Elégséges, hogy egyes szervek az elraktározás funkcióját rosszul teljesítsék, ahhoz, hogy olyan jelenségek lépjenek fel, amelyek betegség felléptére utalnak.

Az inga kilengésére a környezet hatása jelentékeny, de az idegrendszer stabilitása döntő befolyást gyakorol rá. Az idegrendszer tényezőt az ember egyrészt örökli, másrészt a fogamzás pillanatábani feltételek okozzák. Minden kétséget kizáró tény, hogy a környezeti tényezők változásai, a zavart okozó ismételt jelenségek azok, amelyek a mi bonyolult géprendszerünk elhasználódását és végül annak bukását -vagyis halálát előidézik.

Vermontban átlagosan évente 23 vihar tombol. A viharok által okozott környezeti változások sok energiát igényelnek az emberi motor üzemben tartásához. Minden autós tudja, hogy az autósztrádán egyenlő sebességgel haladó autó kevesebb benzint fogyaszt, mint a városban folytonos megállással és indulással egybekötött közlekedés mellett. E tekintetben az emberi szervezettel is hasonló a helyzet.

Egyes emberek a biológiai utcán való közlekedésük folyamán gödrökkel teli útvonalon utaznak és miután nincsenek ehhez hozzászokva sokkal inkább megsínylik ezt, mint a közlekedést a sima úton. Elkerülhetetlen, hogy ezeknél az egyébként sajnálatra méltó egyéneknél a biológiai inga elállítódjon és ezen a rossz úton jobban ki vannak téve annak a veszélynek, hogy motorjuk elromoljon, gumidefektjük legyen, szóval megbetegedjenek. De akik az ilyen úton is helyt állnak, azok egészségesek, ellenállóak.

A népi gyógyászat arra is tanít, hogyan lehet az inga mozgását szabályozni : almaecet, méz, Lugol oldat, algatabletták és lépesméz, valamint szénhidrátokban gazdag és fehérjékben szegény táplálkozás. Akik ezeket a tanácsokat megszívlelik, a mindennapos igénybevételnek jobban ellenállnak.

XV. ÁLLANDÓAN VÁLTOZÓ KÖRNYEZETBEN ÉLÜNK

Az ember tökéletesen tervezett és kifogástalanul kiállított „hozománnyal“ jön a világra. Bizonyos szempontból ez a hozomány egyszer és mindenkorra szól, más szempontokból sok módosítást kellene rajta végrehajtani.

Legnagyobb mértékben az öröklődési alap befolyásolja mindazt, amivel a gyermek a világra jön, de fizikai, vegyi endokrin és ideg impulzusok is befolyással vannak rá. Későbbi fejlődését és egészségét lépésről lépésre a környezeti tényezőkkel szembeni reakciói határozzák meg.

Ismeretes, hogy az embernek soha sem sikerült úgy berendezni életét, hogy a környezethez való alkalmazkodás ne okozzon gondot. Ebből a tényből származtak azok a mondások, mint „a létért folyó küzdelem“ vagy „a legélelmesebb egyedek tovább élnek“.

A környezethez való alkalmazkodásnak annyi a tényezője, hogy a tökéletes hozzáidomulás meghaladja az ember képességeit. A legtöbb az. hogy bizonyos helyzetekhez képesek vagyunk alkalmazkodni és ez végeredményben azt jelenti, hogy mindenkinek megvan a lehetősége, hogy életét minél hasznosabbá és kellemesebbé tegye.

Mindannyian tudjuk, hogy nem nyugalmi állapotban, hanem állandó változásokban levő világban élünk. Ez mindig is így volt, de a mi századunkban ezek a változások egyre gyorsabbak. A lovaskocsi ideje rég elmúlt. Sok fárasztó, hosszú időt igénybe vevő házi és munkahelyi tevékenységet a gépek végzik el és megkönnyítik a munkát. A porszívó a seprűt, a mosógép a teknőt szorította ki, a villamos- és gázkályha megszabadított a favágástól, az olajkályha révén eltünt a szén és a hamu lakásainkból. A rádió és a televízió gombnyomásra házhoz szállítja a legváltozatosabb szórakozásokat.

Minden téren — gazdasági, politikai, társadalmi vagy tudományos téren — igen gyors változások szemtanui vagyunk. Meggyorsult az élet ritmusa és ezzel együtt az ember igénybevétele. Naponta változó és egyre komplexebb életkörülményekhez kell lelki és fizikai szempontból hozzáalakulnunk.

A mai gyermek olyan világba születik, ami alig hasonlít ahhoz, amiben őseink évezredeken át fizikailag és szellemileg fejlődtek. A változások mégis megtörténtek, anélkül, hogy észrevettük vagy akár megértettük volna őket. A környezetváltozás az élőlények számára igen számottevő megrázkódtatásokat jelent. Nagyon eltávolodtunk az időktől, mikor lassan ugyan, de aránylag biztonságosan közlekedtünk a régi kocsiban, a poros országúton és a hazatérés gondját a lóra bízva gondtalan gyönyörködhettünk a táj szépségeiben.

A környezettel egyidejűleg életmódunk is megváltozott. Ma többet végzünk, mint végeztek szüleink vagy nagyszüleink. Több eseménynek vagyunk szemtanui és több emberrel jövünk érintkezésbe. A csendes, nyugodt pillanatok ma ritkaság számba mennek.

A mai modern világban a szervezet igénybevétele is megváltozott. Sokkal kevesebbet gyalogolunk mint régebben. Nem ritkák az esetek, mikor egynéhány háznyi távolságért is autóba szállunk. Repülőgéppel egyenesen fantasztikus távolságokat teszünk meg. Számtalan fizikai munkát, ami sok nemzedék számára természetes kézi munkát jelentett, ami minden időben, ha esett vagy havazott, ha sütött a nap vagy szélvihar dühöngött el kellett végezni, ma bizony már nem végezzük, csak a legritkábban, a városban meg éppenséggel soha.

Tekintve, hogy ezek a mélyreható változások aránylag rövid idő alatt következtek be, fontos lenne annak megállapítása, hogy milyen mértékben befolyásolták ezek szervezetünk vegyiségét és fiziológiáját.

Minden élőlény függ a környezetétől és alkalmazkodik a változó körülményekhez. Meg kell állapítanunk azt, hogy milyen befolyással van reánk a jelenlegi civilizáció, szokásai, élelmezési módja és maga a nevelés. Meg kell értenünk ezeket a dolgokat, hogy magunkat is megértve jobban alkalmazkodhassunk környezetünkhöz.

Az emberi szervezet igen komplex építmény, melynek építőköveit önálló sejtek alkotják. A szervezet kifogástalan működése érdekében a sejtek munkáját összhangba kell hozni. Ez az összhang az öröklési alap, a vegyi módosulások, endokrin mirígyek, az idegimpulzusok és a táplálkozás együttműködése révén jön létre.

A szervezet állandóan változó környezetben él, mely lehetővé teszi számára a pihenést, a munkát és a védekezést. Ez a három állapot különféleképpen veszi igénybe azokat a tényezőket, amelyek a szervezet sejtjeinek tevékenységét összhangba hozzák. A védekező reakciók, mint a szemek becsukása, mikor porfelhő kerekedik, a kéz visszarántása, mikor tűzhöz közelítjük, az izmok összehúzódása, mikor veszély közeledik gyors és tökéletes összehangolást igényelnek.

Azon nehézségek közül, melyekkel a mai környezet megterhelte szervezetünkent a következőként soroljuk fel : élelmezés, vízellátás, az időjárás változásai, egészségtelen levegő, pszichikai kimerültség, elégtelen alvás, feszültségi állapotok, gondok, menstruáció, balesetek, az iparban elszenvedett sérülések, mikroorganizmusok, vírusok támadásai, bogarak, paraziták, kábítószerek, allergiaellenes szerek stb.

Az egészség a környezethez való jó fizikai és pszihikai alkalmazkodás eredménye. A betegség az egészséges állapottól való eltérést jelenti, de végeredményben nem más, mint ezen realitásokhoz való elégtelen alkalmazkodás következménye.

Az egészség és a betegség között van egy közbeeső állapot, mikor az ember rájön, hogy valami nincs rendben nála. Ebben a fázisban a szervezet elveszíti alkalmazkodó képességét és ha ezt nem sikerül visszanyerni, ha nem tesz meg minden erőfeszítést, hogy ez sikerüljön, a természet törvényei szerint el kell pusztulnia. Ilyen esetekben a természet káros mikroorganizmusokkal, súlyos betegségekkel — szívbajjal, rákkal — lép közbe.

Az alkalmazkodás elvesztésének következményeként a szervezet túllépi a természetes ruganyosság által szabott határokat. Mindaddig, míg a fiziológiai működések normálisan folynak le a vér reakciója sem ingadozó. Ha a természetes ruganyosságot túlhaladjuk, akkor rövidebb vagy hosszabb ideig tartó állandó jellegű módosulások állhatnak elő. Ez azonban nem észlelhető külső jelekből, éspedig azért nem, mert a szervezet egyensúlyozó képessége megakadályozza azt, hogy a ruganyosság részleges elvesztésére külső jelek is utaljanak. Ha a szervezet az egyensúlyi határt túllépte, megjelennek a tünetek is. Ez a biztonsági határ születéstől kezdve genetikai, családi, vegyi vagy anatómiai öröklött tényezők következtében igen alacsony lehet.

Azt, hogy a szervezet milyen mértékben viseli el a környezet által kiszabott megterheléseket abból következtethetünk, hogy megerőltetés után milyen gyorsan jön helyre. Ez lehet gyors vagy lassú, de lehetséges, hogy nem is áll be, ha idült fáradtságról van szó.

Ha az igénybevétel túl nagy, az ember magától rájön, hogy normális állapotától eltérő tüneteket észlel és ezek arra utalnak, hogy egészségével kapcsolatban nincsen minden a legnagyobb rendben. Előfordul, hogy ebben a fázisban a betegségnek semmi jelét sem észleli, ezt még a gyakorlott orvosok sem állapítják meg. Ha a dolgokat magukra hagyjuk vagyis nem igyekszünk megakadályozni a betegség kifejlődését, a tünetek mielőbb láthatókká válnak és az orvos könnyűszerrel megállapíthatja a betegség felléptét.

Azok, akik dolgoznak mindezt normálisnak tartják, ők ugyanis munka révén akarnak bizonyos eredményeket elérni és mindent visszautasítanak, ami visszatartaná a munkától őket. Ezek az emberek a szabadságot — ami egészségük helyreállítása szempontjából nélkülözhetetlen — karrierjük szempontjából egyenesen csapásnak tekintik. Életútjuk előre meghatározott : tanonckodásuk alatt és után mesterségbeli fejlődésük kiteljesül és olyan korban mehetnek nyugdíjba, hogy még van idejük munkájuk gyümölcsét élvezni. Ahhoz azonban, hogy ezeknek az igénybevételeknek eleget tudjon tenni, egészségére kell támaszkodnia. Ez annyit jelent, hogy meg kell tanulja, hogyan alkalmazkodhat a környezethez, hogy megoldja mindazt, amit meg kell oldania.

Mint előzetesen említettem, az emberi szervezet egy olyan hozománnyal rendelkezik, ami lehetőséget nyújt a pszihikai és fizikai harc előkészítésére. Eleinte ezek az előkészületek csupán átmeneti állapotokra voltak berendezve, a mai modern környezet ezeket az átmeneti állapotokat jóformán állandósította. Ezen állapot kiváltásával egyidejűleg a szervezetben ideiglenes ideg, vegyi és endokrin módosulások állnak elő, amelyek ha hosszantartóak, károsakká válhatnak.

A szervezet reakcióját a környezet határozza meg, amelyben él. A falun élő parasztnak elsősorban az izmai vannak igénybe véve, a városi kereskedő vagy értelmiségi inkább az agyával dolgozik.

Az ember tápláléka valamikor gyümölcsből, levelekből, gyökerekből és mézből állt, ez a táplálék savas reakcióval és sok ásványi sóval rendelkezett. Ilyen feltételekhez alkotott szervezetünk, a mai időkben egészen más felépítésű környezetbe került.

Ha az ember nem fogyaszt savakat és ásványi sókat, amelyekre szervezetének szüksége van, hanem vegyi kezeléseknek alávetett élelmiszereket, könnyen megbetegedhet, mert alkalmazkodási képessége nem kielégítő.

A természet bölcs előrelátásában mindent az ember és az állatok előnyére rendezett be. Az állatok össztönösen érzik ezt és alkalmazkodnak hozzá, az ember tudatlanságában igyekszik ezeket az adottságokat megváltoztatni. Elsősorban tanuljuk meg, hogy „tudományosan" és egyben természetesen is lehet élni.

Lássuk elsősorban, mi is történik velünk ebben a modern környezetben, amely annyira eltávolodott a természet törvényeitől. Ha például a vegetatív idegrendszer egyik része, a szimpatikus idegrendszer a szervezetet valamilyen harcra készíti fel, más fizikai módosulások is létre jönnek. A szimpatikus idegrendszer szabályozza a vér lúgosságát. Ha ezt aktiválják, a lúgosság nő, amit a vizelet lúgos reakciója is mutat, amelynek reakciója normálisan savas kell legyen.

Mint ismeretes a lúgos közegben a mész kicsapódik. A vér megnövekedett lúgossága kihatással van a sejtfalakra is, amelyek áteresztő képessége csökken és az oxigén és a tápanyagok nehezebben jutnak a sejtbe. Az áteresztő képesség csökkenése gyakorlatilag a meleg és energiatermelő gyár leállításához vezet, teljesen vagy részben megszünik a szénsav, foszforsav- és kénsavtermelés is. Vagyis a szimpatikus idegrendszer és a mellékvesék félbeszakítják a sejtek létfontosságú működését.

Modern életünkben olyan új környezeti tényezők jelentek meg, amelyek a szimpatikus idegrendszer és a mellékvesék periódikus tevékenységét állandósították, ami eredetileg nem volt tervbe véve. Ezek a tényezők a következők:

1. Búzából és búzalisztből készült élelmiszerek.
2. Cukor (finomított).
3. Pasztörizált tej, amelynek normálisan savas reakciója lúgossá változott, amit a természet nem láthatott előre.
4. Marha-, birka- és sertéshús, amelyek a hűtőberendezések elterjedésével bármikor beszerezhetők.
5. Déli gyümölcsök és leveik, melyek ott is kaphatók, ahol nem teremnek.
6. A nagy vagy kevésbé nagy hideg.
7. Hosszú ideig tartó megfeszített munka.
8. Hosszú ideig tartó, megfeszített intellektuális munka, ami a mesterséges fénynél lehetővé vált.
9. Feszültségi állapotok.
10. Gondok.
11. Gazdasági eredetű gondok.
12. Pénzügyi nehézségek.
13. Társadalmi feszültségek.
14. Feszült családi körülmények.

15. Idegfeszültség.
16. Dohányzás.
17. Időjárás változás.
18. Mészgazdag víz.
19. Vegyileg kezelt élelmiszerek.

Az állandó veszélyállapot, amelyet ezen tényezők közül egy vagy több okoznak, látható jellembeli változásokat idéznek elő. Ingerlékenység, határozatlanság, csökkent koncentrációs képesség, idült fáradtság csupán egynéhány ezek közül a tünetek közül.

Továbbiakban a táplálkozás is változik. A szimpatikus idegrendszer fokozott tevékenysége és a vér megnövekedett cukortartalma következtében az egyén több édességet fogyaszt, hogy a máj cukorszükségletét fedezze. A zöldség, gyümölcs és savanyú gyümölcslevek iránti éhség csökken, ugyanis azok a tényezők, amelyek véget kellene vessenek a szimpatikus idegrendszer és mellékvese tevékenységének nem állnak a szervezet rendelkezésére.

Így egy olyan állapot állandósul, amelynek tünetei a következők :

1. Az akaraterő hiánya.
2. Lelki és fizikai ellenállóképesség hiánya.
3. Ingerlékenység, az ember társadalmon kívüli lénnyé válik.
4. Mint a vérszegénység előjele, sápadt arcszín.
5. Hideg iránti érzékenység.
6. A kéz, a láb és az orr rendszerint hideg.
7. Esetleges gyakori vizelés.
8. Átmeneti orrnedvesség, a szem vizenyőssége megnövekszik.
9. Gyakori orrdugulások.
10. Infiltráció az orrszínuszokban.
11. Gyakori böfögések és gyomorégések.
12. Az emésztés nehézkes.
13. A székszorulás jóformán állandó.
14. A szisztolé vérnyomás valószínű növekvése.
15. Majdnem állandóan száraz bőr.
16. A bőr hajlamossá válik a megvastagodásra, főleg a lábakon, ahol bütykök képződnek.

Annál az embernél, aki állandóan feszültségben él, nem lépnek fel az összes tünetek, de idővel legnagyobb részük megjelenik.

Ha valaki szeretné tudni, hogy szervezete egy ilyen állandó állapotban van-e vagy sem, a következő kérdésekre kell válaszolnia :

1. Rosszul alszik éjjel ? Függetlenül attól, hogy vészberendezésének túlterheltsége állandó vagy átmeneti jellegű, nehezen alszik el ? Ha végül sikerült elaludnia, az álma nem mély és nem állítja helyre reggelig munkaerejét ?

2. Rossz étvágyú ? A túlfeszített tevékenység következtében csökken az emésztő tevékenység és ezzel együtt az étvágy is.

3. Székszorulásban szenved? Az emésztőszervek lassabban működnek, ha a szervezet riadó vagy annak előkészítő állapotában van.

4. Gyarapodott-e testsúlya az utóbbi időben. A tartós riadó állapot következtében a testsúly rendszerint növekszik.

Ha az összes fenti kérdésekre igennel kénytelen válaszolni ez annak a jele, hogy a veszélyberendezés szervezetében ideiglenesen vagy állandóan maximális szinten dolgozik. A helyzeten úgy lehet segíteni, hogy minden étkezésnél egy pohár vízben oldva két kiskanál almaecetet és két kiskanál mézet fogyasztunk. Tudni kell, hogy miként lehet a szervezetet a normális vegyi és fiziológiai állapotba visszahozni. Mindezt a népi gyógyászattól tanultam és ehhez néhány apróságot szeretnék hozzáadni.

Az almaecet kezelés mellett vissza kell térnünk a természetes táplálkozáshoz. Mindenféle fehérliszt készítmény és a finomított cukor el kell tűnjön étrendünkből. Ezekből a finomított táplálékokból hiányzanak az ásványi sók, amelyekre a szervezetnek a sejtépítésnél okvetlen szüksége van. Ásványi sók nélkül a szervezet úgy elpusztul, mint az a föld, amelyen már semmi sem díszlik.

Az öröklötten egészséges szervezet általában az 50 éves korig bírja a terheléseket. Ezután a kor után mindenki maga kell hogy gondoskodjon szervezete jó erőnléten tartásáról, vagyis arról, hogy hallását, látását, szellemi és testi frisseségét, az öregség kellemetlen tünetei nélkül megőrizze.

A vermonti parasztok a fehér lisztet, a cukrot, a gabonából készült, iparilag csomagolt termékeket, valamint a vegyileg kezelt élelmiszereket „civilizált élelmiszerek"-nek nevezik. A búzakenyér helyett a rozs és kukoricakenyeret kedvelik. A főzéshez finomíttatlan kukoricaolajat használnak, mely több telíttetlen zsírsavat tartalmaz, ami a rendkívüli helyzetekben előálló csúcsteljesítmény állapot megszüntetéséhez vezet.

A népi gyógyászat tanított meg rá, hogy a kukoricaolaj allergikus állapotokban is sikerrel alkalmazható. Az asztmában szenvedő gyermeknek, aki nem kap levegőt egy kanál kukoricaolaj nyugodt álmot biztosít. A felnőtteknél is enyhíti a fulladásos tüneteket, ha lefekvés előtt egy kanál kukoricaolajat nyelnek le. Ezenkívül a szemhéjak sarjadzásos megbetegedésénél is gyógyhatása van.

A bennszülött vermontiak cukor helyett mézzel édesítik ételeiket, mert nyugtató es enyhe hashajtó hatással rendelkezik. Marha-, bárány- vagy sertéshús hetenként csak egyszer kerül a vermontiak asztalára, mert a gyakoribb húsfogyasztás következtében a szervezet riadókészültsége gyakrabban kellene hogy működésbe lépjen. Helyettük tojást, túrót, halat és más tengeri eredetű élelmiszereket fogyasztanak. Joghurtot és tehéntúrót is ajánlják. A citromféléket és levüket az Egyesült Államok északi övezetében — ahol ezek nem díszlenek — ki kellene iktatni végleg az étrendből.

A meleg befolyásolja a szervezet reakcióját, legjobb bizonyíték rá, hogy ha meleg fürdő előtt vizeletünk reakciója lúgos volt, a fürdő után a reakció biztosan savassá változik; a déli gyümölcsök és levük szintén lúgos reakciót váltanak ki. Emiatt kedvelik a vermontiak azokat a gyümölcsöket, amelyek itt teremnek, mint az almát, szőlőt, áfonyát.

A bennszülött vermontiak étrendjét tanulmányozva megállapítottam, hogy mindazon ételeknek, amelyeket elkerülnek az volt az alaptulajdonsága, hogy a vizelet savas reakcióját lúgossá változtatta, vagyis olyan tényezőkét, amelyek szükségállapotokra ösztönzik a szervezetet. A vermontiak ezek helyett az élelmiszerek helyett sok zöldségfélét, főzeléket, almát, szőlőt, berkenyét fogyasztanak, más bogyófélék, méz, dió, hal, vadhús és baromfi is mindennapi étrendjükhöz tartozik.

Kiegészítésnek a tengeri algatablettákat is ajánlják. A Cornell egyetem tanára, CAVANAUGH professzor behatóan tanulmányozta az algatabletták hatását. A tenger hatalmas ásványi só és vitamintartalma következtében ezek a pasztillák ideális élelmiszerkiegészítő hatással rendelkeznek.

A méz, az algapasztillák, az almaecet, a zöldségfélék és gyümölcsök káliumtartalma jelentősen csökkenti a szervezet vészberendezéseinek működését, ezek akkor lépnek akcióba, mikor ténylegesen szükségessé válnak. Két kiskanál almaecet és két kiskanál méz minden étkezésnél vagy étkezések között fogyasztva nagyban hozzájárulnak a szervezet vitális tónusának megtartásához és az egészség megőrzéséhez.

XVI. A REUMATIKUS BETEG ÉS AZ IDŐJÁRÁS

Mély hálával tartozom elhunyt barátomnak dr. William F. PETERSENNEK, aki felvilágosított az időjárás és az ember közötti kapcsolatról. Barátom néhány orvosi cikkemet olvasta és meghívott magához, hogy fenti témáról beszélgessünk, mert ő alaposan tanulmányozta ezt a kérdést.

Örömmel fogadtam el a meghívást, annál is inkább, mert a vermonti időjárást a világ egyik legváltozékonyabb időjárásai közé kell sorolni. Pácienseim sorsa fölötti gondjaim következtében a legnagyobb mértékben érdekelt az időjárás és az ember közötti kapcsolat. Háromnapos ott-tartózkodásom alatt sokat tudtam meg dr. PETERSEN-től erre vonatkozólag. A hallottakat utólag könyveivel egészítettem ki, később még többször volt alkalmam személyesen is beszélgetni vele, de állandó levelezést is folytattunk, melynek kapcsán én is közöltem megfigyeléseimet a vermonti időjárásról és hatásáról.

Minden reumatikus beteg megállapíthatja betegsége és az időjárás közötti kapcsolatot. Remélem, hogy pácienseimet és nem csak őket hanem mindenkit sikerült felvilágosítanom, mi megy végbe az emberi szervezetben az időjárás változásakor.

Az időjárást három tényező határozza meg: a hőmérséklet változásai, a nedvesség módosulása és a viharok. A legnagyobb hőmérsékletingadozásokra nem a trópusokon vagy az Antarktiszon kerül sor — ahogy ezt gondolnák —, hanem a mérsékelt zónákban. Azokon a vidékeken, ahol az amerikaiak legnagyobb hányada él a változások olyan nagyok, hogy annak elviselésére a szervezetet fel kell késziteni. Belső fűtőberendezésünk télen úgy kell működjön, hogy fenn tudja tartani a test hőmérsékletét. Táplálékunk háromnegyed részét fordítja szervezetünk erre a célra.

Ha a hőmérséklet hideghullám következtében erősen csökken vérünk valamivel lúgosabbá válik és ezáltal minden fiziológiai folyamat módosuláson megy át. Az energiatermelő berendezések nagyobb tevékenységnek lévén kitéve szervezetünk motorja magas fordulatszámmal működik. Ezek a módosulások a reumatikus beteg számára erős fájdalmakat okoznak. A fájdalom csillapítására a beteg rendszerint aszpirint vesz be. Az aszpirin savtartalma egyensúlyozza a hőmérsékletváltozás következtében a vérben beálló lúgosság növekedést. Ugyanezt a hatást két kiskanál almaecettel és két kiskanál mézzel is elérhetjük, amit egy pohár vízben feloldva minden étkezéskor veszünk be.

Ha a fájdalmak igen erősek az adag két-két leveseskanályira is emelhető. Miután a meleg enyhíti a fájdalmakat, vagyis a vér lúgosságát, ajánlatos az átmelegített párna használata.

Hideg időben tanácsos az étrendet is megváltoztatni, fogyasszunk rozs- vagy kukoricakenyeret, fehér kenyér helyett, mézet cukor helyett, ne fogyasszunk citromféléket vagy azok levét, mert az Egyesült Államok északi övezetében lakó egyéneknél a vizelet lúgos reakcióját okozzák, ami annak a jele, hogy a vér is lúgosabbá vált.

A marha-, birka- vagy disznóhús és minden fehérjegazdag táplálék — tej, tojás, túrófélék, hús, hal és szárnyasok — növelik a lúgosságot, amit legkönnyebben lakmuszpapírral állapíthatunk meg. Ajánlatos tehát a fehérjeszegény és szénhidrátban gazdag táplálkozás vagyis sok gyümölcs, bogyó, zöldség és főzelékfélék, valamint joghurt és tehéntúró, mely utóbbiaknak savas a reakciója. Az artritiszben szenvedő betegeknek meg kellene próbálniok a áfonyalevet és -kompótot, melynek savtartalma csökkenti a vér lúgosságát és ezzel együtt a hideg hatását.

A reumában szenvedő beteg, akinek fokozott fájdalmai vannak a hidegtől arra kellene, hogy gondoljon, hogy mi játszódik le szervezetében és hogy egyszerű kezelésekkel sokat enyhíthet fájdalmain. Tulajdonképpen egyszerű a folyamat : a hőmérséket erős csökkenése következtében, ami befolyásolja a szövetek vegyiségét és a fiziológiai funkciókat, emelkedik a vér lúgossága.

A gyógykezelés a következőkből áll : aszpirin ; almaecet és méz minden étkezésnél; bármilyen formában alkalmazott meleg ; megfelelő étrend. Mindezek hozzájárulnak a motor fordulatszámának csökkentéséhez.

Az a reumatikus beteg, akinek barométere van könnyen megállapíthatja, hogy ahogy csökken a barométer nyomása növekszenek a reumatikus fájdalmak és ellenkezőleg, ahogy emelkedik a barométer nyomása enyhülnek a fájdalmak. Tehát ha betegünk figyelemmel kiséri a barométert időben kezdheti a kezelést. Így ha nem is tudja elkerülni a hideg által okozott fájdalmakat, de enyhíteni tud rajtuk. Ha a barométer nyomás újra emelkedni kezd a kezelést is alább hagyhatjuk.

Egészségünk és az időjárás kapcsolatáról még sok mondani és tanulni valónk lenne. A fentebb ismertetettek ennek a komplex jelenségnek csak egyik szempontjára világítottak reá. Így is remélem, hogy a reumában szenvedők fentiekkel némi segítséget nyertek.

XVII. A BIOLÓGIAI SZEMPONTBÓL ÉSSZERŰ TÁPLÁLKOZÁS

Az artritiszben szenvedő beteg elsődleges érdeke, hogy ismerje a táplálékok minőségét. A betegeket elsősorban az érdekli, hogy melyek azok a táplálékok, amelyek hozzájárulnak a betegség kifejlődéséhez és melyek azok, amelyek akadályozzák ezt a folyamatot. Sokat foglalkoztam evvel a kérdéssel és ebben, valamint a következő fejezetben igyekszem a problémát behatóan ismertetni.

Az ezzel a kérdéssel foglalkozó munkákban igen gyakran találkozunk azzal az állítással, hogy lehetséges egy olyan étrendet összeállítani, ami minden ember számára érvényes. Az összeállítás titka csak abból áll, hogy leszögezzük az ideális kalória, fehérje, zsiradék, szénhidrát ásványi anyag és vitamin mennyiséget és figyelembe vegyük az iz és változatosság szempontjait. Fenti elmélet szerint lehetséges kellene legyen — legalább is élelmezési szempontból —, hogy ez emberek mintapéldányok legyenek. Ismereteim szerint ez lenne a szabványdiéta problémája.

Bizonyítható ez az állítás laboratóriumban is? A fehér egereknél megállapítható bizonyos határ a súlyukkal, fejlődési fokukkal, magatartásukkal, szőrzetükkel, szaporodási képességükkel kapcsolatban. Ezek a kísérleti állatok szabvány élelmezéssel és meghatározott csoportban tenyészthetők és tarthatók. Azok az egerek, amelyek szigorú felügyelet mellett nem szabvány élelmezésben részesülnek egészen másként néznek ki, olyannyira, hogy ezt még a nem szakemberek is megállapíthatják. Háziállatainknál ezek a problémák egyáltalán nem olyan egyszerűek. Ezt bizonyítják a farmerekkel folytatott beszélgetéseim is, akik azt állítják, hogy különösen a nagy teljesítőképességű állatoknak egyéni igényeik vannak a táplálkozással szemben, az egyiknek több só, víz vagy könnyen emészthető táplálékra van szüksége mint a másiknak. Más a helyzet a legelőn, ahol annyit legel az állat, amennyire szüksége van.

Ha az emberek öröklött tulajdonságait a faji és családi hovatartozandóság szempontjából tanulmányozzuk, megállapíthatjuk, hogy élelmezési szempontból egyéni eltérések vannak, különösen ha az élelmezésnek az egészség megőrzésénél betöltött döntő szerepére is tekintettel vagyunk. Élelmezési szempontból az egyéni szükségletet tartjuk szem előtt. Mindezek ellenére állandóan a „szabvány étrendről" olvashatunk, valami, ami egyáltalán nem is létezik.

Bizonyos általános érvényű szabályok léteznek. Az ember úgy kell, hogy táplálkozzon, hogy ne legyen éhes, ne legyen hiányosan táplált, hogy ne betegedjen meg és ne veszítse el képességeit.

Gyakran halljuk azt az állítást, hogy a normális ember — akinek lehetősége van arra, hogy maga válassza ki táplálékát — azt választja

ki, ami szervezetének és sajátosságainak a legjobban megfelel. Ez azonban csak részben felel meg a tényeknek. Ha a kisgyermekre bízzuk, hogy megválassza élelmét, minden bizonnyal azt fogja előnyben részesíteni, ami fejlődésének a leginkább megfelel, mindenesetre sokkal megfelelőbbet, mint amit a „legtudományosabb" módszerekkel összeállítunk számukra. Az állatok is azt a takarmányt választják, ha lehetőségük van rá, ami a legelőnyösebb szervezetükre.

E tekintetben más a helyzet a felnőttekkel. Mint ahogy erre az előzőkben rámutattam gyermekkorában mindenki rendelkezik a táplálék helyes megválasztásának ösztönével. Későbbi fejlődése alatt elveszti ezt az érzékét. Ízlése, ugyanúgy mint a többi érzékszerve, egyre jobban eltávolodik reális szükségletétől. Kevés az olyan felnőtt, aki táplálkozását józan ítéletére alapozhatná.

Arra, hogy az ember nem táplálkozik ésszerűen a legjobb bizonyíték az a tény, hogy a korral hajlamossá válik az elhízásra. Nem magasságban növekszik, hanem térfogatban, mert egyes tápanyagok nem égnek el tökéletesen a szervezetben, amit a nem tökéletes sejtmetabolizmus idéz elő.

Élelmünket az állatok, fák, bokrok és más növények kell hogy előkészítsék, hogy szervezetünk azt át tudja hasonítani. Miután a korral az emésztés lelassul, csökken az étvágy és a gyomor és emésztőnedvek hatékonysága is. Következésként a tápanyagok feldolgozása sokkal tökéletlenebb mint fiatal korban.

Előre haladottabb korban a vermontiak igen kedvelik az almaecetet és a mézet, mert ez nemcsak mint ital kellemes, de hozzájárul az egészség megőrzéséhez.

Nemcsak az fontos, hogy az élelem a gyomorba, a belekbe és onnan a vérbe jusson, hanem hogy mi történik vele ezt követően. Szervezetünkben egyidejűleg számos vegyi reakció játszódik le. Úgy kell megválasztanunk táplálkozásunkat, hogy ezek a reakciók ne gátolják, hanem segítsék elő az emésztést.

Tekintve, hogy a mai ember alaposan eltávolodott a természettől nehezen tételezhető fel, hogy még ismeri az ésszerű táplálkozást. Annyit tud, hogy egyes élelmiszereknek megvan a maguk évszaka ; gyermekkorából emlékszik rá, hogy mikor kell azokat fogyasztani. De elfelejtette, hogy a természet jobban tudja, hogy mire van szüksége és a legmegfelelőbb táplálékot azon övezet mezői, erdőségei és vizei nyújtják, ahol él.

Arról sem szabadna megfeledkeznie, hogy egy fajtához tartozik, amely az évszázadok során állapította meg, hogy melyik a neki leginkább megfelelő táplálkozás. Bárhól is éljen az ember, ha egészségét meg akarja őrizni, ehhez kell tartsa magát. Az a szervezet, amelyet örökölt jól csak úgy fejlődik, ha fajtájának megfelelő táplálkozásban részesül.

Az étkezés révén a természet a vegetatív idegrendszer két részlege közötti egyensúly fenntartására törekszik. A hideg égöv alatt termett gyümölcsfélék és zöldségek nyugtató hatással vannak a szimpatikus idegrendszerre, ha annak tevékenysége túl aktív. Azok a gyümölcs- és zöldségfélék, melyek melegebb égöv alatt nőnek serkentő hatással bírnak.

Így tehát kerülnünk kellene a miénktől eltérő égöv alatt termelt produktumokat, ami alól csak azok képezhetnek kivételt, amelyek fajtánk táplálkozásában már régebb szerepelnek és mindennapos éntrendünkben megszokottak.

Ha a táplálkozás tulajdonképpeni célja az, hogy egyensúlyi állapotot létesítsen az idegek, az endokrin mirígyek és a szervezet vegyi reakciója között, amelyek az embert fizikai és intellektuális harcra készítik egyrészt elő, de másrészt meg is nyugtatják, normális az, hogy az átlag ember nem tudhatja mit egyen ahhoz, hogy elérje ezt a célt? Nem tudhatja, hogyan kell megőriznie belső egyensúlyát, ugyanakkor teljes fizikai és intellektuális képességét és elkerülje a megbetegedéseket? Melyek legyenek azok a mértékegységek, amelyek segítségével saját maga képes elbírálni, hogy az élelmezés megfelel szervezete pillanatnyi szükségleteinek?

Ilyen mértékegységek igenis léteznek, egyikük a vizelet ellenőrzése lakmuszpapírral reggel. A savas reakció arra utal, hogy a vér ozmotikus nyomása, ami a folyadékoknak a hártyákon való áthatolását szabályozza, normálisan működik és a gyomor elég sósavat választ ki. Ennek további jelentősége abban áll, hogy a szimpatikus idegrendszer ellenőrzés alatt van, a szervezet motorja kis fordulatszámmal működik. Ilyenkor a paraszimpatikus idegrendszer uralkodik és jó közérzettel kezdheti az ember a napot.

De ne feledkezzünk meg arról sem, hogy étkezés után három órával mind a szervezet, mind a vizelet lúgos hajlamot mutat. Ha reggel vizeletünk reakciója enyhén savas, napközben nyugodtan fogyaszthatunk borsót, babot, tejet, tojást, túrót, húst, halat vagy szárnyast. Ugyanakkor azonban ne feledkezzünk meg arról a régi szabályról sem, amely abból az időből származik, mikor Vermontban is divatban volt a vércsapolás és úgy tartották, hogy fehérjében gazdag táplálék mellé valami savanyút is kell enni, hogy ezzel egyensúlyozzuk a vér megvastagodásának jelenségét.

Ennek megelőzése érdekében isszák az almaecet, méz és víz keverékét reggeli előtt vagy reggeli közben kis kortyokban. Az időpontot az ember maga határozza meg, aszerint, hogy mi felel meg neki a legjobban.

Gondoljanak arra, hogy ezt a keveréket azért isszák, hogy ezzel megakadályozzák a vér sűrűsödését, amit a reggelinél fogyasztott fehérjék idéznek elő. A vér könnyen kell közlekedjen a tüdő, máj és más szervek hajszálereiben. Senki sem kívánja, hogy vérnyomása emelkedjen azért, mert vére szirupossá vált és így nehezebben közlekedik a szervezetben. Senki sem kívánja, hogy agyába ne jusson annyi vér, ami a világos gondolkodást és gyors határozathozatalt lehetővé teszi.

Lássuk azonban mi történik, ha a reggeli vizelet elemzésekor a lakmuszpapír kékre színeződik, ami azt a nem kívánatos jelenséget mutatja, hogy a vizelet lúgos. A vér sűrűbb a kelleténél, nem kering kellő sebességgel a hajszálerekben és nem képes betartani az „órarendet".

Normális körülmények között a vérnek 23 másodpercre van szüksége, hogy egy vérkört bejárjon, ha megvastagszik a vérkörhöz több idő szükséges, az enyhén lúgos vér túl lúgossá válik. A teheneknél a jelen-

séget a sűrűbb tej jelensége is kíséri, ami végül is krémszerűre sűrűsödik, melyben pelyhek, majd csomók képződnek. Mint láttuk az almaecet hatására eltűnnek a csomók, majd a pelyhek is, míg a végén a tej normálissá válik.

Minden okunk megvan arra, hogy ne tegyünk különbséget a lúgos reakciójú tehéntej és lúgos reakciójú vizelet között. Az embernél a vér nem halad át a véredények falán, mint a szitaszöveten, vagy mint a tinta az itatóson. Ennek következtében áll elő a vérnyomás növekedése.

A reggeli szédülés oka feltehetően a vizelet lúgos reakciójára vezethető vissza. Nincs kizárva, hogy a gyomorsav kiválasztás nem elégséges. Nem lehetlen, hogy ilyenkor étkezés után gyomorégést és felfúvódást érezünk. Az energetikai mechanizmus még aktív, de a tartályban nincs elég hajtóanyag ; lehetséges, hogy a tartály üres.

Ilyen reakció esetén napközben kerülni kell a fehérje gazdag élelmiszereket vagy legalább azok fogyasztását a minimumra kell csökkenteni és lehetőleg tengeri eredetűekre. Reggelire lehetőleg a lakóhelyünk környékén termelt gyümölcsöt fogyasszunk. Reggelinket zöldségleves is alkothatja, amit növényi eredetű fűszerekkel izesíthetünk. Ilyen fűszereket az üzletek legnagyobb részében találhatunk. Ajánlatos egy kiskanál szárított petrezselyem is vagy eredeti formájában, vagy ételbe keverve.

Aki a tejtermékeket kedveli fogyasszon joghurtot vagy tehéntúrót. Minden étkezésnél fogyasszunk egy-egy algatablettát, mert tengeri növényekből állítják elő és ásványi sókat, vitaminokat és aminosavakat tartalmaz, amelyek a szervezetnek nélkülözhetetlenek. Említettem már, hogy az emberi szervezet ásványi sótartalma megfelel 26 liter tengervíz sótartalmának.

Igyunk minden étkezésnél lassú kortyokban egy pohár vizet, amibe almaecetet és mézet kevertünk. Fogyasszunk naponta ezen felül két kiskanálnyi mézet ételízesítőnek vagy önállóan. Ha lépesmézünk van fogyasszuk, mint étkezés utáni csemegét és addig rágjuk, míg van benne valami.

Délelőtt igyunk még egyszer víz-almaecet-méz keveréket. Szerintem a legüdítőbb ital. Visszaállítja az idegrendszert, az endokrin mirigyeket és a szervezet reakcióját a normálisra, higítja a vért, visszaállítja az ozmótikus nyomást és csökkenti a vérnyomást.

A vizelet reggeli ellenőrzése után megállapíthatjuk a napi étrendünket és így bizonyos mértékig helyettesíthetjük az elvesztett ösztönt.

A táplálék megválasztásának más módszerét szintén a vermontiaktól tanultam. A vizeletet pohárba öntjük és a napfény felé tartjuk. A normális vizelet borostyánkő színű. Ha színe sötétebb ez arra vall, hogy a kelleténél több sót fogyasztottunk. Csökkentve a sófogyasztást rájövünk, hogy az ok ténylegesen ez volt. A világosabb szín több víz fogyasztására utal. Ha több káliumot tartalmazó gyümölcsöt, zöldség- és főzelékféléket fogyasztunk ugyanezt a világosabb színt észlelhetjük.

Íly módon rájövünk a nátrium-kálium egyensúly titkára a szervezetben és arra is, hogy több sóra vagy gyümölcsre és zöldségre van-e szükségünk.

Ha a vizeletben felhőszerű zavarosságot észlelünk az rendszerint lúgos reakcióra utal, amit fokozott fehérjefogyasztás idézett elő. Ha meg akarunk győződni róla, hogy tényleg ez idézte elő, öntsünk a vizelethez egy kiskanál almaecetet. Ha a zavarosság csak részben tünik el, öntsünk egy második kiskanálnyi almaecetet a vizelethez és akkor minden bizonyossággal megállapíthatjuk, hogy a vizelet zavarosságát tényleg a fokozott fehérjetáplálkozás idézte elő. A zavarosság eltüntetéséhez szükséges almaecet mennyiségéből következtethetünk a fehérjefogyasztás mérvére.

Ilyen esetekben a táplálék fehérjetartalmát annyira kell csökkenteni, míg a vizelet zavarossága megszünik. Ezen felül minden étkezésnél fogyasszuk el az almaecet-méz-víz keverékünket, hogy a szervezet minél több savat kapjon. Ne feledjük el a régi szabályt: fehérjében gazdag ételhez fogyasszunk valami savanyút.

XVIII. A VERMONTI TÁPLÁLKOZÁS TITKA

Tekintve, hogy a biológiai szempontból helyes táplálkozással foglalkozunk az alantiakban betekintünk a bennszülött vermontiak táplálkozásába, akik falun élve megtartották gyermekkori ösztöneiket. Sokat beszélgettem idős bennszülött vermonti lakósokkal táplálkozási módjukról, arról, hogyan sikerült megtartani látásukat, hallásukat, józan gondolkodásukat, testi épségüket, hogy ezáltal mentesüljenek az öregkorral járó gyengeségtől. Ahogy már ismételten rámutattam azt ajánlották nekem, hogy óvakodjam a „civilizált" élelmiszerektől, elsősorban a fehérlisztből, finomított cukorból és kémiai feldolgozásnak alávetett nyersanyagokból készült produktumoktól. Ezek helyett fogyasszunk rozsból vagy kukoricából készült élelmiszereket és mézet. A lehetőségek keretein belül csak egészséges élelmiszereket, illetve olyanokat fogyasszunk, amelyek mesterséges kezelésnek nem lettek alávetve.

Elmondták, hogy ez a természetes táplálkozás adja meg számukra az erőt, ami a nehéz mezei munkához szükséges, amit őszerintük a búzából készült, csomagolt vagy más vegyileg kezelt élelmiszerek nem adnak meg, ismételten azt tanácsolták, hogy óvakodjak a „gyár"-ból származó élelmiszerektől.

Arra is felhívták figyelmemet, hogy mennyire fontos a szénhidrát és fehérje közötti egyensúly megtartása. A természet által rendelkezésünkre bocsátott táplálékokat magas szénhidrát és alacsony fehérjetartalmuk jellemzik. Ha a természet ezen szabályát megszegjük és szénhidrátban szegény és fehérjében gazdag táplálékon élünk, számíthatunk rá, hogy időnként megbetegszünk.

Megkérdeztem őket, hogy milyen kifogásuk van a búzából készült élelmiszerek ellen. Azt válaszolták, hogy ez csökkenti a mezőgazdasági munkákhoz szükséges erőt, ezzel szemben a kukoricából készült élelmiszerek növelik az erőt és csökkentik a fáradtságot.

Ha kísérletképpen búzával kevert takarmányt szórunk a baromfi elé, felcsipegetik az idegen szemeket és utóljára hagyják a búzát. Búzát csak akkor esznek, ha nagyon éhesek és mást nem találnak. Megkérdeztem, milyen következménnyel jár a búza etetése a baromfinál. Puha lesz a tojás héja, amelyből legjobb esetben fejletlen csirkék kelnek ki — volt a válasz.

A búzalisztből készült élelmiszerek helyett a vermontiak a kukoricát ajánlják, kukoricakenyér, kukoricamálé vagy pattogatott kukorica formájában ; a tehenek is szívesebben legelnek a kukoricatarlón, de a búzával kiegészített takarmányt visszautasítják. A baromfi is szereti a kukoricadarát.

A legtöbb vermontinál a búza a vizelet lúgos reakcióját váltja ki. Ezzel magyarázható, hogy a rozs vagy kukorica javára lemondanak mindarról, ami búzából, illetve búzalisztből, grízből, búzapehelyből, Grahamkenyérből vagy pohánkából készült, beleértve a búzalisztből készült süteményeket és tésztákat is.

Annak, hogy a cukrot a lehetőséghez mérten mézzel kell pótolni, megvan a magyarázata. Mikor a vizelet reakciója és a betegségek megjelenése közötti összefüggést tanulmányoztam a 12 önkéntes „kisérleti alany" közül az egyikük kijelentette, hogy vizelete akkor vált lúgossá, mikor édességet evett, ami összeesett azokkal a napokkal mikor a klubban bridzselt.

Ezután megkértem a többieket is, hogy figyeljék meg az édesség fogyasztásával kapcsolatos jelenségeket. Rövid idő múltán megkaptam tőlük a bizonyosságot jelentő válaszokat. Ezek a beszámolók, valamint a betegség megjelenésével kapcsolatos megfigyeléseim arra a megállapításra késztetnek, hogy igazat adjak az öreg vermontiaknak, akik a finomított cukrot mézzel helyettesítik étrendjükben.

A harmadik táplálék, amelyre felhívták figyelmemet a pasztőrözött tej volt. A 12 felnőttön kívül, 12, öt éven alúli gyermeknél is megfigyeltem a táplálkozás és vizelet lúgos reakciója közötti összefüggést.

Abból a meggondolásból kiindulva, hogy a kis gyermekeknél nem halt ki a velükszületett ösztön, hagytam őket válasszanak az asztalra kirakott ételek közül kedvük szerint. Legnagyobb meglepetésemre nem nyúltak a tejhez. Ez sokkszerűen hatott rám, mert orvosi gyakorlatomban betegeimnek rendszerint tejet írtam elő. A gyermekek tanítottak meg rá, hogy tévedtem.

Legjobban a savanyú italokat kedvelték, különösen az áfonyalevet, amelyet ha otthon készített volt, olyan savanyún itták ahogy a felnőtt nem lett volna képes meginni.

Kíváncsivá tett, hogy a gyermekek miért nem a tejet választották, ha lehetőségük volt erre. Egy 45 tehénből álló csorda délutáni fejéséből származó tej reakcióját ellenőriztettem lakmusz papírral. A hetenként küldött eredményekből az tűnt ki, hogy az egészséges tehenek tejének reakciója enyhén savas. Párhuzamosan ellenőriztem a pasztőrizált tej reakcióját, amiből viszont az tűnt ki, hogy lúgos reakcióju. A pasztőrözés elpusztítja a tejben levő kórokozó csírákat, de ugyanakkor a tej reakcióját lúgossá alakítja.

Ez volt tehát az ok. A gyermekek természetes ösztönükre hallgatva, a tej helyett a savanyú italokat kedvelik.

Megkértem két anyát, akik nyaranta gyakran kirándultak gyermekeikkel, adjanak lehtőséget gyermekeiknek a kirándulás alatt, hogy három ital közül szabadon választhassanak ; a három ital ecet-méz-víz keverék, limonáde és tej volt. Először az ecet-méz-víz keveréket fogyasztották el, azután tértek át a limonádéra, a tejhez hozzá sem nyúltak.

Azok közül az ételek közül, amelyek hozzájárulnak a vizelet lúgos reakciójához a negyedik helyet a hús, a marha-, sertés- és birka bélszín,

combhús foglalja el, amelyekből a vermontiak alig vagy egyáltalán nem fogyasztanak. De mit csinálnak a vágott állatok húsával? A húst eladják és a májat, szivet, nyelvet, gyomrot, vesét és krézlit tartják meg családjuk számára. Az ottani szokás szerint a máj egy részét a szomszédoknak ajándékozzák, akik ezt viszonozzák. A belsőségeknek saját használatra való megtartása nemzedékről nemzedékre a mai napig is megmaradt szokás.

A maguk számára megtartott belsőségekkel is nagyon elővigyázatosan bánnak. Általában hetenként csak egyszer esznek húst. Legritkábban a koshúst fogyasszák, mert ez a vizelet erős lúgos reakcióját váltja ki. A szervezet állati fehérjeszükséglete kielégítése céljából a vermontiak főleg halat és más tengeri eredetű élelmiszert fogyasztanak, mert ezek sokkal kevésbé lúgos hatásúak.

Ők tanácsolták azt is, hogy óvakodjam a déligyümölcsöktől, különösképpen a narancstól és grapefruittől és ezek leveitől. Kérdésemre, hogy mi ennek a magyarázata azt válaszolták, hogy ezek fogyasztása „narancslé meghűlést" idéz elő, ami füldugulásban, viszketegségben és bőrvörösségben nyilvánul meg, mely utóbbi olyan mintha a bőrt durva törülközővel dörzsöltük volna meg. Öregebb ismerőseim azt állítják, hogy a déligyümölcsök és leveik fogyasztása következtében az artritiszes fájdalmak és az izületek érzékenysége is növekszik.

A vermontiak télen, Floridában minden további nélkül fogyasztják a déligyümölcsöt és nincs tőle semmi bajuk. Nyilvánvaló, hogy a déligyümölcsök, ott ahol megteremnek, nem ártalmasok, de hidegebb égöv alatt, ahová importálni kell azokat, fogyasztásuk nem tanácsos.

Az alma, a szilva, a szőlő és az áfonya Vermontban vadon is díszlenek. Ezen hideg égöv alatt e gyümölcsök fogyasztása a legindokoltabb: az almasavat tartalmazó almáé, a borkősavat tartalmazó szőlőjé és a borkő- és benzoésavat tartalmazó áfonyájé.

Az alantiakban a vermontiak által ajánlott étrendet sorolom fel röviden, amelyek betartása révén elkerülhető a vizelet lúgos reakciója és következésképpen a betegségek is:

1. Kerülni kell az édességeket: tortákat, tésztákat, teasüteményeket, cukorkákat, fagylaltokat, édes italokat, pudingokat, krémeket. Amenynyire lehetséges kerülni kell a cukrot és azt mézzel kell helyettesíteni, aminek nyugtató, enyhe hashajtó hatása van és nyugodt, egészséges álmot biztosít. A méz a szervezet számára szükséges elemeket tartalmaz. Úgy tűnik, hogy a méhek igen jól vannak tájékozódva afelől, hogy mire van az emberi szervezetnek szüksége.

2. Kerülni kell a fehér lisztet és minden ebből készült ételt,, mint kenyeret, tésztákat, palacsintát, kuglófot: természetesen a lehetőség keretein belül. Fogyasszunk helyette egységes rozs-, kukorica- vagy szójakenyeret. Vermontban kenyér helyett néha pattogatott kukoricát esznek.

3. A zabpehely és a kukoricagríz kivételével kerüljük a gabonaféléket és ezeket tejföllel vagy tejjel fogyasszuk. Édesítésre használjunk

mézet. A tejet a főzésnél és nem mint italt használjuk. Van egy helyi készítmény, ami juharszörpből és zabpehelyből készül és só nélkül állítják elő.

4. Fogyasszunk naponta két fej salátát és egy tojást.

5. Húst hetenként egyszer, májat gyakrabban fogyaszthatunk, de együnk minél gyakrabban halat vagy más tengeri állatot. Gyakrabban fogyaszthatunk szivet, vesét, krézlit és nyelvet, vagy más belsőséget, néha-néha szárnyast is.

6. Fogyasszunk naponta legalább egyszer almát, szőlőt, almalekvárt, áfonyakompótot, szőlő- vagy almazselét.

7. Igyunk naponta szőlő-, alma-, áfonya-, paradicsom vagy hasonló levet.

8. Ne együnk narancsot, grapefruitot vagy ananászt és ne igyuk ezek levét csak akkor és ott, ahol ezek a déligyümölcsök megteremnek,

9. Keményítőben gazdag élelmiszerek közül ajánlatos a burgonya, a rizs, a tök és a banán.

10. Az édességek közül ajánlatos a méz, a melasz, a juharszörp, a juharcukor, a mazsola, a datolya, a füge.

11. Fehérjetartalmú fogyasztható ételek: vad, hal, emészthető kagyló, krevet (Északi tengerekben élő halfajta) osztriga, tarisznyarák, sajtfélék, dió, tojás.

12. Gyümölcsök közül a következők: bármelyik bogyós-gyümölcs, alma, barack, szilva, körte, ribizli, cseresznye, őszibarack és szőlő.

13. Zöldségfélék közül a következők: árticsóka, minden főzelékféle, karfiol, zöldbab, vízi torma, endivia saláta, zöldborsó, káposzta, uborka, sárgarépa, fokhagyma, tök, hagyma, pitypang, csöves kukorica, leveles répa (Mangold féle), olajbogyó, paszternák, petrezselyem, retek, vörös répa, kelbimbó, csicsóka, savanyú káposzta, spárga, spenót, paradicsom.

14. Zsiradékok: szalonna, vaj, csukamájolaj, tejföl, disznózsír, kukorica-, olajbogyó-, amerikai mogyoró olaj.

Ebben és az előző fejezetben leírt biológiai szempontok szerint összeállított étrend a legmesszebbmenően ajánlható az artritiszben szenvedőknek. Tulajdonképpen megfelel őseink étrendjének csak az elnevezése más. Ezzel az étrenddel az emberek legtöbbjénél elkerülhető, hogy a vizelet lúgossá váljon; csekély eltéréssel ugyanazokat az elemeket tartalmazza, amelyek révén őseink erős, ellenálló emberek voltak. Ami egészségük szempontjából számukra oly megfelelő volt, ma számunkra is megfelelő kell hogy legyen.

Az úgynevezett „civilizált" étrend a biológiai elvek alapján összeállított étrendtől főleg a „finomított" ételek sokaságában különbözik. Ha ezeket kiküszöböljük étrendünkből, őseink ösztönei újból működésbe lépnek és minden bizonnyal az étrend hibátlan öszszeállításához vezetnek. Ne feledjük el, hogy környezetünk alapvető változáson ment át, de szervezetünk a vegyi funkciók szempontjából ugyanaz maradt, ami pár ezer évvel ezelőtt volt.

Azoknak az artritiszben szenvedő betegeknek, akik ezt az étrendet követik megvan a lehetőségük reá, hogy szervezetük vegyiségének hatékonysága növekedjen és az artritisz fokozatosan megszűnjön.

Nem szabad szem elől tévesztenünk azt sem, hogy az emberek igen eltérően reagálnak az étrend változásaira. Ez a reakció nem annyira az egyén korától, hanem attól az időszaktól függ inkább amióta az egyén, szülei vagy, ősei hibásan táplálkoznak. Ha az illetőnek ősei Európából vagy Angliából emigráltak az Egyesült Államokba, ahol e tekintetben sokkal jobbak voltak a viszonyok, a reakció sokkal gyorsabban áll be, mint azoknál, akiknek közvetlen ősei az Egyesült Államokban éltek.

A szervezet belső és külső vegyi reakciói két tényezőtől függnek: elsősorban az anyagok milyenségétől és mennyiségétől, másodsorban attól, hogy a reakció milyen gyorsan befolyásolható. Lehetséges, hogy két anyag közös reakciója létrejőjjön, de oly csendesen, hogy az alig észlelhető. Egy ilyen lassú reakciót harmadik anyagok, az ún. katalizátorok bizonyos körülmények között megindíthatnak és felgyorsithatnak.

Nehezen képzelhető el, hogy élő szervezet akár csak pillanatokra is életben maradhasson ezen katalizátorok nélkül. A szervezetben lejátszódó folyamatok — az emésztés, az anyagcsere és a kiürítés — olyan lassú lefolyású lenne, hogy nem termelődne elég energia a sejtek tevékenységének fenntartásához.

Táplálkozásunkban ezeket a katalizátorokat azok az ásványi nyomelemek képezik, amelyek a gyümölcsökkel, zöldségekkel és főzelékfélékkel jutnak szervezetünkbe. A minden étkezésnél fogyasztott egy- két kiskanál méz elegendő katalizátort szolgáltat ahhoz, hogy meggyorsítsa a táplálék feldolgozását a szervezetben.

A biológiai szempontból összeállított étrendet vitamin és ásványi elemek szempontjából tanulmányozva észlelhetjük, hogy ezek a szükséges mértékben jelen vannak. Mint erre már rámutattam az élelmiszerek megválasztásának a legfontosabb célja az, hogy kiküszöböljük azokat étrendükből, amelyek az emberek legtöbbjénél lúgos reakciót váltanak ki. E megválasztásnak másik célja, hogy szénhidrátban gazdag és fehérjékben szegény táplálékot juttasson a szervezetnek, úgy, ahogy azt a természet törvényei előírják.

Az étrend hatását a vizelet reakciója útján ítéljük meg. Azok, akik a vizeletük lúgossá válásakor megbetegszenek újra egészségesek lesznek, ha vizeletük újra savassá válik és úgy is marad. Az élelemnek biológiai szempontokból való kiválasztása lényegesen hozzájárul a vizelet savas reakciójához és így az egészség megtartásának legfontosabb módszere.

Miután fenti, biológiai módszereken alapuló étrendet Vermontban összeállítottam levelezés útján egy nagy csoport ember húsz éven át tanulmányozta és kísérletezte azt. A csoport tagjai az Amerikai Egyesült Államok 32 államában és Hawaii szigeteken lakó ismert egyéniségek voltak. A húsz évig tartó kísérletek — meg kell hagyni, hogy kísérletekre szokatlanul hosszú időszak — ugyanarra az eredményre vezettek, mint amit a vermontiak 200 év alatt állapítottak meg. A módszer gyakorlati alkalmazása minden bizonnyal bárki esetében hasonló eredményre vezet majd.

XIX. ELLENŐRIZZÜK SZERVEZETÜNK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁT

A népi gyógyászat az emberi szervezet egészségi állapotának ellenőrzésére különböző módszereket dolgozott ki. Az artritiszben szenvedő betegeknek hetenként egyszer igénybe kell vegyék a módszert, hogy megállapítsák vajon emberi gépezetük normálisan működik-e.

Igen sokat tudhatunk meg gépezetünk fizikai állapotáról és arról, is, hogy mit kell vele tennünk, ha széken ülve nyugalmi állapotban megszámoljuk hogy hányszor lélegzünk percenként. Tükröt tartva közel a szájunkhoz kilégzéskor azon nedves bevonat képződik, de ha a permetezőknél használt gumilabdával fújunk a tükörre, az száraz marad és semmilyen bevonat sem képződik rajta.

Ez a kísérlet azt bizonyítja, hogy belélegzett levegő nem azonos a kilélegzettel. A kilélegzett levegő több nedvességet tartalmaz, ami a tükrön párásodás formájában jelenik meg. A kilélegzett levegő szénbioxidot is tartalmaz, ezt természetesen nem lehet észlelni. A percenkénti kilélegzések száma azt mutatja, hogy a szervezet igyekszik-e a nedvességtől és savtól megszabadulni vagy ellenkezőleg igyekszik azokat visszatartani.

E folyamatok és más folyamatok tisztázásához abból kell kiindulni, hogy az emberi szervezet energiát termel. Az égési elven alapuló gépnek — és az emberi szervezet ténylegesen ilyen gépezet — okvetlen oxigénre van szüksége a környezetből. Belélegzéskor az oxigén egy hajszálvékony hártyához kerül, ami elválasztja a tüdőben levő levegőt a hajszálerekben keringő vértől.Az oxigén áthalad a hártyán, a véráramba jut, ami a sejtekhez szállítja.

A vörös vérsejtek biztosítják a szállítást, a műveletet tulajdonképpen a hemoglobin végzi, amelynek vegyi összetevői között találjuk a vasat is. A vas vegyi sajátossága, hogy vegyül az oxigénnel.

Végül is a vörös vérsejtek oxigénnel megrakott hemoglobinjukkal a sejtekhez jutnak. Itt az oxigén a tápanyagokkal együtt azokhoz a sejtekhez kerül, amelyeknek szükségük van rájuk, hogy elégessék a tápanyagokat és ezzel energiát termeljenek.

A következő szakaszban a sejtműködés folytán összegyűlő hulladékokat szintén a vörös vérsejtek szállítják el a sejtektől a szív jobboldala felé. Onnan a tüdőbe kerülnek, ahol a kilélegzés alkalmával a vér újabb oxigénmennyiségekhez jut.

Az oxigénszükséglet változó, a megfeszített izommunkához sokkal több kell, mint ha pihenünk. Ezt a változó szükségletet az agyalapi légzőközpont szabályozza a lélegzés megfelelő gyorsaságával és mélységével. Ha ez a szabályozó központ megsérülne, például egy tűszúrással, a légzés megszünne és beáll a halál.

Hogyan továbbitja ez a központ időszakos utasításait a légző izomzatnak? Hogyan lassítja a központ a lélegzést, ha az oxigénszükséglet biztosítva van? Ez úgy jön létre, hogy a vérben felhalmozódó

széndioxid arra izgatja a légző központot, hogy utasítást adjon a légző izmoknak, hogy gyorsítsák tevékenységüket. Ha visszatartjuk lélegzetünket a széndioxid felgyülemlik a vérben. A vér a légző központon keresztül áramlik és a széndioxid állandóan gyülemlik és ennek következtében kerül sor a lélegzésre való utasításra, ami mint visszatarthatatlan szükséglet nyilvánul meg. Nincs az az akarat, bármilyen erős legyen is az, amely ezt a szükségletet megakadályozhatná.

Nyugodt ülésnél a be- és kilélegzések száma percenként 16 és 18 között váltakozik. Az egészséges felnőttnél a normális átlag 16.

Az, hogy az egyén gyorsabban vagy lassabban lélegzik-e nagyon fontos lehet számára. Ha a lélegzések száma kisebb mint az átlag, ez arra mutat, hogy a szervezetnek savra van szüksége és ezt a sejtek által termelt szénsavból igyekszik fedezni. A lassú lélegzés azt mutatja tehát, hogy a szervezetnek savra van szüksége.

A svédek és norvégek ezt a savszükségletet kávéval pótolják, amelynek savas a reakciója. Az angolok teával pótolják a savszükségletet. Mások különböző szeszes italokat — mint sör, bor, pálinka — fogyasztanak, amelyek szintén savtartalmúak.

Vermontban az ismert almaecet-méz keverék a kedvenc ital, ami reggel a kávét, délután a teát este a koktélt helyettesíti. Ez az ital igen megfelelő az emberi motor fordulatszámának csökkentéséhez, relaxációt, mély és felfrissítő álmot biztosít. Az ital rendelkezik az alma összes sajátosságaival, melyek az ecetben változatlanul vannak jelen, a méz pedig mindazokat az értékes anyagokat tartalmazza — ásványi sók, vitamínok stb. — melyek nélkülözhetetlenek az emberi szervezet működéséhez.

Ha a lélegzések száma percenként 16 alá esik, ez annak a jele, hogy nem szabad búzalisztből készült, cukros ételeket, húst vagy citromféléket fogyasztani, amelyek növelik a vér lúgosságát, ami csökkenti a lélegzések számát és következésként visszatartja a széndioxidot a vérben.

Ilyen esetekben azok az ételek ajánlatosak, amelyek már eredetüknél fogva savasak : mint gyümölcsök, főzelékfélék, zöldségfélék és a méz. Általában az előző fejezetben tárgyalt biológiai étrend betartása ajánlatos : vagyis fogyasszunk rozs és kukoricakenyeret búzaliszt helyett, halat és más tengeri terméket hús helyett. Az Egyesült Államok északi felében lakók ne fogyasszanak déligyümölcsöt, ami éghajlatuk alatt nem terem, hanem almát, szőlőt.

A lélegzés mellett az érverés is igen sokat mond az emberi motor működéséről és arról, hogy hogyan kell azt ápolni. Az erek a szív működésével egyidejüleg szűkülnek vagy tágulnak. Ez a jelenség az érverés (pulzus), ami a felszín közelében, a bőr alatt futó ereknél érzékelhető is. A pulzus egyenes arányban van a test hőmérsékletével és az normálisan 72 körül van, láz esetén elérheti a 130—140-et is percenként.

Ha a pulzus a normálisnál lassúbb, ez arra enged következtetni, hogy a tápanyagok túl lassan jutnak a sejtekhez és az égési folyamat is túl lassú. Feltehető, hogy az említett anyagok nem képesek áthatolni a sejtfalakon, ezek csökkentett áthatolhatósága következtében.

A kálium hiánya is csökkentebb pulzust idézhet elő. Káliumra a sejtfalak áteresztő képességének növelésére és a sejtben lefolyó égés

fenntartására van szükség. Lehetséges, hogy az ásványi anyagok felgyülemlésében hiány állott be. Szerepük megfelel a gyufáénak, amire a tápanyagok elégetéséhez van szükség. Ennél a folyamatnál képződnek a savak, amelyekre a szervezetnek élettani működésénél okvetlen szüksége van. A kálium magához vonzza a folyadékokat és a káliumhiány a szervezet dehidrálását és a sejtek aszalódását idézi elő, ami lényegesen csökkenti tevékenységüket.

Mikor a népi gyógyászatot kezdtem tanulmányozni az a vélemény alakult ki bennem, hogy minden egyes sejt egy kis gyertyácska, amelyik még akkor is ég, ha vizenyős plazma veszi körül, vagyis egy olyan gyertyácskához hasonlítható, ami még a víz alatt is ég. Valahányszor egy beteget kezelek, mindig megpróbálom megállapítani, hogy hogyan ég ez a gyertyácska, túl gyengén vagy túl erősen ?

Szervezetünkről sok hasznos dolgot tudhatunk meg, ha szájban megmérjük hőmérsékletünket. Mint ismeretes a normális hőmérséklet az embernél 37 C° körül van. Tehát mindenkinek tudnia kellene, hogy hőmérséklete normális körülmények között tényleg 37 C° körül van-e vagy annál kisebb. Betegség esetén ennek igen nagy fontossága van.

Hőmérsékletünk fontossága sokkal nagyobb, mint azt általában gondolnánk. Elsősorban rá kell mutassunk, hogy szervezetünk hőveszteség, kisugárzás és párolgás révén állandó hőveszteségnek van kitéve. Ezeket a veszteségeket a tápanyagok égésénél felszabaduló hőmennyiségek ellensúlyozzák.

Normális körülmények között a meleg vérű állatoknál ez a jelenség pontosan és szabályosan folyik le. Ha fokozott izommunka következtében a hőtermelés nagyon meggyorsul a tüdőnél és a bőrfelületen történő elpárolgás révén a testhőmérséklet csak igen keveset emelkedik.

A szervezet minden egyes sejtje hőt termel. A szükséges energiát a táplálék szolgáltatja a sejteknek, a termelt hő a szervezetben mindenüvé továbbítódik. Ha külső hidegnek vagy melegnek tesszük ki testünket, a hőszabályozó berendezésben látható elváltozás következik be. Láz esetén a hőmérsékletet nem annyira a fokozott hőképzés, mint a hőszabályozó berendezés elváltozásai idézik elő. A túlalacsony hőmérsékletet a sejttevékenység csökkenése idézi elő.

Az anyagcsere erősségétől függően a nap bizonyos óráiban energiával teltek, alacsonynál álmosak, kedvetlenek vagyunk.

A hőmérsékletváltozás szempontjából három típust különböztetünk meg. A reggeli típushoz tartozó ember könnyen kel fel, fütyörészve megy a zuhany alá és energiával telten kezdi el napi munkáját. Hőmérséklete fölkeléskor magasabb mint délután 3 vagy 4 órakor. Délelőtt 10 és 12 órakor a nyelv alatt mért hőmérsékletek közül a második mutatja a legmagasabbat. Ebéd után lassú hőcsökkenés áll be.

Az esti típusú egyéneknél a folyamat fordítva játszódik le : a felkelés nehezen megy, teher a reggeli és a délelőtti munka. De 14 órakor kezd a hőmérséklet emelkedni és a késő délutáni órákban jut el munkakészségének csúcspontjához, úgy, ahogy a reggeli típusú 12 órakor.

A harmadik vagy vegyes típusú egyéneknél az a helyzet, hogy délelőtt látszólag elég élénkek, ami délfelé csökken, délután nem jók semmire és csak este élénkülnek fel.

Ahhoz, hogy megállapítsuk melyik típushoz tartozunk, mérjük meg fölkeléskor hőmérsékletünket, majd ezt követően három óránként lefekvésig. Ne mérjük a hőmérsékletét közvetlen forró vagy hideg ital fogyasztása után. Mérés előtt nedvesítsük meg ajkainkat és tartsuk közöttük a hőmérőt három percig.

Ha az így elért hőmérsékleteket rendszeresen feljegyezzük egy héten — de még inkább két héten — keresztül pontosan megtudjuk a maximális hőmérséklet időpontját. Ha a maximális hőmérsékletet rendszeresen 13 óra előtt érjük el, a reggeli típushoz, ha 13 óra és éjfél között az estihez tartozunk, míg ha a hőmérsékletünk mind a délelőtti, mind a délutáni órákban növekszik a vegyes típushoz tartozunk.

Az a vélemény, hogy a 37 fok feletti hőmérséklet betegséget jelent téves. Mindenkinél előfordulnak hőmérsékletingadozások ; egyes személyeknél ez elérheti az 1,5 fokot, de a legtöbb embernél a 0,5 fokot. Gyermekeknél a hőmérséklet ingadozása sokkal nagyobb. Felnőtt ember normális hőmérséklete 36—37,2 C° között ingadozik.

Mire jó ez az egész munka ? Miután a munkakészség a hőmérséklet emelésével növekszik a munkánkat úgy oszthatjuk be, hogy a maximális igénybevétel összeessen a maximális hőmérsékletünkkel. Az artritiszben szenvedőknek is hasznára lehetnek ezek az adatok. Fenti adatokat bárki a következőképpen hasznosíthatja :

1. Szakmai munkánk csúcspontját, a legnehezebb munkánkat a csúcsidőszakra osszuk be.

2. Az otthoni munkával foglalatoskodók szintén a csúcsidőszakra oszthatják a legkényesebb munkák elvégzését.

Ha szükségessé válik alacsony hőmérsékletünket meleg fürdővel magasabbra emelhetjük. Ennek segítségével bizonyos munkák elvégzését, amelyek összeesnének a legalacsonabb hőmérsékletünk időpontjával kellemesebbé tehetjük, mint például egyes társadalmi kötelezettségeket, amelyek előtt egy forró fürdő frissebbé teszi az embert.

Egészségi állapotunk egy másik ismertető jele, amelyet a legegyszerűbben ellenőrizhetünk : a foghús színe. Normális körülmények között ez rózsaszínű, de az elváltozásokat mindennapos megfigyelésekkel állapíthatjuk meg és ezek a pirosabbtól a halványabbig terjednek. A pirosabb szín a vér magasabb foszfor. és alacsonyabb mésztartalmára, míg a halványabb ennek fordítottjára alacsonyabb foszfor- és magasabb mésztartalomra enged következtetni. A normális rószaszín a két ásványi elem egyensúlyát mutatja.

Figyeljük, hogy alsó fogsorunk hátsó lapján képződik-e fogkő. A fogkő jelenléte arra enged következtetni, hogy szervezetünkben a mész lerakódik es ilyenkor naponta savat kell fogyasztanunk almalé vagy almaecet formájában, hogy a meszet oldatban tartsuk szervezetünkben és megelőzzük a további lerakódásokat.

Figyelemmel kísérve foghúsunk színét több információt szerezhetünk arra vonatkozóan, hogy az égési folyamatok milyen ritmusban folynak le szervezetünkben. Ezek a megfigyelések az alapanyagcsere növekedett szintjére engednek következtetni, vagyis az illető magas fordulatszámú önindító típusú motorral rendelkezik, Az ilyen egyéneknél az esti nyugod-

tabb órákban a pihenés nehezebben megy. Ezt az állapotot a népi gyógyászat klaszikus gyógyszerével, az almaecettel oldjuk meg, amelyet vacsoránál vagy vacsora előtt fogyasztunk, ez csökkenti a fordulatszámot és a szervezet megnyugszik.

Ha az alsó foghús színe halványabb, ez azt jelenti, hogy a sejtek a tápanyagokat túl lassan égetik el. Az alapanyagcsere csökkent. Ebben az esetben nem beszélhetünk önindító típusról, mert hiányzik az energia. A kezek és lábak hidegek, a motor alacsony fordulatszámmal működik. Az ilyen egyének a nap minden szakában általában fáradtak, ez a krónikus fáradtság állapota.

Az ilyen állapot azt jelenti, hogy az illető megfeledkezett a „természet tervéről", ha ugyan egyáltalán ismerte azt. Legfőbb ideje, hogy az illető radikálisan átnézze étrendjét és biológiai alapokra fektesse, ahogy azt az előzőekben ismertettük. Az úgynevezett „civilizált" élelmiszerek helyét azok kell elfoglalják, amelyek a természet által az emberi szervezetnek szánt savakat és ásványi anyagokat tartalmazzák. Reggelinél igyunk egy pohár almalevet, délben szőlőlevet, este áfonyalevet, a sorrend természetes tetszés szerint változtatható. Ha az illető anyagi helyzete nem engedi meg ezek fogyasztását, helyettesíthetjük minden étkezésnél egy-két kiskanál almaecettel egy-egy pohár vízben oldva.

Másik önellenőrzési módszer az alsókar belső oldala bőrének reakciója. Elsősorban megállapítjuk, hogy a víz, amit a kísérletnél használunk semleges-e- vagy sem. Egy pohár vízvezetéki vízbe lakmuszpapírt teszünk, ha szine nem változik, tényleg semleges.

A bedörzsöléshez egy fogpiszkáló végét vattába csavarjuk és vízbe mártjuk. Általában elég, ha három alkalommal megnedvesítettük az alsókar belső oldalát ; ezután a nedves helyre helyezzük a lakmuszpapírt. Ha a bőr reakciója savas, a lakmuszpapír vörös-narancsszinűvé válik, ha lugos, a lakmuszpapír kék színt ölt.

A vörös szín azt mutatja, hogy a bőr savat távolít el a szervezetből, ami normális. A kék szín azt mutatja, hogy a szervezet sejtjei vagy nem termelnek elegendő savat vagy a szervezet visszatartja, mert szüksége van a vér túlságos lúgosságánál a szódabikarbóna semlegesítésére.

Ha a kisérlet a bőr lugosságát mutatja, akkor tanácsos minden étkezésnél almaecetet és mézet fogyasztani. De helyes az almaecetes bedörzsölés is, amihez az oldatot úgy készítjük, hogy egy pohár meleg vízben kiskanálnyi almaecetet oldunk. A bedörzsölést naponta egyszer kézzel, törülközővel, legcélszerűbben szivaccsal végezzük. Hagyjuk az almaecetet, hogy a bőrön megszáradjon, ne töröljük le a testet törülközővel, mert a folyadékot elég gyorsan felszívja a bőr.

Számos módszer ismeretes ezeken felül, amelyek az emberi motor működésének ellenőrzésére szolgálnak. A vizelet reakciójának ellenőrzését és lúgosból savassá való változtatását már az előzőkben ismertettük.

Igen hasznos az élelmiszereknek használat előtti ellenőrzése. A természet bőkezűen juttatott savasságot a gyümölcsöknek, ehető leveleknek és gyökereknek. Nyáron a Vermontiak nem kevesebb, mint 45 bokor és növény, valamint 8 fa leveleit fogyasztják.

Megismertem fiatalok csoportjának kiképzőjét, aki arra tanította a hozzá beosztott cserkészeket, hogy szükség esetén milyen emészthető nö-

vényeket találhatnak a mezőn és az erdőben. Elsősorban megismertette egyes vadnövények felismerését, amelyek fiatal zöld hajtásai ehetők, majd egyes, népiesen „hegedűnyak"-nak nevezett sáfrányvégeket, melyek elnevezésüket a csúcsok hegedűnyakhoz hasonló formájuktól kapták. Ezek a sáfránycsúcsok a zöldségekhez hasonlóan elkészítve igen kellemes ízűek, hasonlítanak a spárgáéhoz. Abból az elgondolásból kiindulva, hogy a mezők és erdők biztosíthatják a szükséges savtartalmú élelmiszert, a közeljövőben elemózsia nélkül hosszabb kirándulást terveznek a cserkészekkel.

Aki élelmezési problémákkal foglalkozik, ne feledkezzen meg róla, hogy forralásnál a víz reakciója lugossá válik. Éppen emiatt a vermontiak azért, hogy a víz eredeti reakciója ne változzék, a vízbe forralás előtt valamicske ecetet öntenek. Lehetőség szerint az étkezéshez minden ételhez ecet jár. Így tartják be azt a természetes törvényt, hogy bármilyen étel reakciója savas kell legyen.

Szigorúan egyéni céllal étkezés előtt lakmuszpapírral minden ételről megállapíthatjuk annak reakcióját. A vizelet elemzése alkalmával nyert ismeretek segítségével lehetségessé válik azon élelmiszerek megállapítása, amelyek a nem kívánatos reakciót okozzák szervezetünkben, amelyeket természetesen ki kell étrendünkből küszöbölnünk. Ez alkalommal megtanuljuk, hogy melyek azok az élelmiszerek, amelyek a vizeletnek normális savas reakciót kölcsönöznek és figyelmünket ezek felé irányítjuk.

Azt sem szabad szem elől tévesztenünk, hogy minden egyes egyénnek meg vannak a saját törvényei. Az öröklött szervezet optimális fejlődését a savas reakciójú élelmezés biztosítja és a lúgos hátráltatja. Mindenki meg kell tanulja élelmezését úgy összeállítani, hogy ez vizeletét a savas reakció irányába terelje. Az egyéni eltérések ez irányban olyan nagyok lehetnek, hogy a család keretén belül ami az egyik családtagnak megfelelő, a másiknak ártalmas lehet.

Nem szabad szem elől tévesztenünk azt sem, hogy a vizelet reakcióját a táplálkozáson kívül más tényezők is befolyásolhatják. Egyes tényezőkről az eddigiekben megemlékeztem ugyan, de szeretném azokat újból felsorolni :

— a hőcsökkenés, nem szükséges hogy nagy hideg legyen, káros lehet a mérsékelt hideg is :
— a túl hosszú fizikai vagy szellemi munka ;
— nyugtalanság, izgalmak ;
— gazdasági problémák ;
— pénzügyi nehézségek ;
— társadalmi összeütközések ;
— nem harmónikus családi kapcsolatok ;
— idegfeszültségek ;
— cigarettázás ;
— időjárásváltozások.

A vizelet reakciójának alakulásánál mindezeket a tényezőket figyelembe kell venni. E tényezők egyikének vagy többjének jelenléte figyelmeztetés, hogy minden étkezésnél almaecetet és mézet fogyasszunk.

Soroljuk fel azokat a módszereket, amelyek segítségével ellenőrizhetjük szervezetünk fizikai állapotát:

1. A bőr reakciójának ellenőrzése az alsókar belső felületén.
2. A hőmérséklet megmérése, a pulzus és lélegzés megszámolása percenként.
3. 3. A foghús szinének megfigyelése.
4. A különféle élelmiszerek reakciójának megfigyelése.
5. Figyelem a munka-pihenés arányára, hány órát alszunk és menynyire vagyunk ideges állapotokra hajlamosak.
6. Figyelem az időjárásváltozásokhoz való alkalmazkodásra.
7. A belélegzett levegő hőmérsékletének mérése nappal és éjszaka.
8. Meg kell figyelnünk, hogy egész nap fáradtak vagyunk-e vagy sem és milyen folytonossággal végezzük napi munkánkat.

Ezen megfigyelések segítségével megitélhetjük, hogy minden egyes sejtünk gyetyácskája hogyan ég. Ha megfelelően ég, akkor a szervezet hőmérséletének megtartására elegendő hő termelődik, végtagjaink nem lesznek hidegek és munkánk végzéséhez elegendő energiával rendelkezünk. A sejtek szén-, tej-, kén- és foszforsavat termelnek, hogy a légzési tevékenységet ne kelljen annak érdekében csökkenteni, hogy a szervezetben visszatartsuk a savakat.

Étrendünk minél tüzetesebb áttekintése, almaecet-méz-víz rendszeres fogyasztása, munka-pihenés ésszerű váltakozásának fenntartása azok a módszerek, amelyek segítségével az élet viharainak sikeresen ellenállunk és amellyel szabályozhatjuk gyertyácskáink lángjai alakulását, hogy az minél közelebb legyen ahhoz, amit a természet rendelt.

A méz a sejtek legjobb barátja, mindazt tartalmazza, amire a sejteknek szükségük van és ezeket a építőanyagokat a méhek gondosan válogatták össze. A méz szívja a vizet és megakadályozza, hogy a sejt dehidratálódjon, meghatározza, hogy újra vizet szívjon és normális térfogatát visszanyerje. A méz szállítja a szükséges ásványi anyagokat, amelyek a lángocska újragyújtásához szükségesek és a cukrot, ami az égést táplálja.

Azok számára, akiknek a percenkénti lélegzése 16 alatt, a pulzusa 72 alatt van a méz nélkülözhetetlen, mert a szervezetnek a napi tevékenységhez szükséges energiát szolgáltatja. A méz megszabadítja az embert fizikai és szellemi fáradtságtól, nyugtató hatással rendelkezik és mély, pihentető álmot biztosít. Mindig hálás leszek a népi gyógyászatnak, hogy mindezekre megtanított.

Ha egészséget naponta alávetette a fentismertetett kis ellenőrzéseknek tegyük fel magunknak az alábbi négy kérdést:

1. Jól alszol éjjel?
2. Jó az étvágyad?
3. Van székszorulásod?
4. Az utóbbi időben nőtt a testsúlyod?

Ha az első két kérdésre *igen*-nel, a második kettőre *nem*-mel válaszolhatunk, akkor jó egészségi bizonyítványt állíthatunk ki magunknak. Feljegyzéseinket azonban folytassuk, hogy állapotunk hetenként havonta kedvezően alakul-e. Ha artritiszben szenved és általános helyzete javulóban van, lehetséges, hogy a betegség visszafejlődik.

XX. NAPONTA OSTROMOLNAK AZ ALMAECETTEL KAPCSOLATBAN

Elég gyakran kapok leveleket, amelyekben aziránt érdeklődnek, hogy az almaecet nem higítja vagy szárítja-e vért vagy nem okoz-e vérszegénységet. Mindannyiszor meglepődök az almaecet hatásával kapcsolatos kérdéseken, mert az illetők minden bizonnyal öntik az ecetet a salátájukra és egy pillanatig sem gondolnak arra, hogy ennek valami következménye lehetne.

Sokan kérdik, hogy melyik almaecet a legajánlatosabb orvosi kezelések céljára, mert többféle létezik. Sajnos a kereskedelemben sok az olyan almaecet, amelyet almahéjból és csutkából készítenek, miután az alma húsát más célra használták fel. Ezek az almaecetfélék orvosi szempontból nem ajánlatosak. Az általam ajánlott almaecetet egész almából készítik, ugyanis az alma húsában több orvosi szempontból ajánlott anyag található. Maga az ár is mérvadó lehet, mert a csutkából és héjból keszült almaecet sokkal olcsóbb.

Aki elhatározta, hogy naponta almaecetet fogyaszt, válasszon gyomra által elviselhető és kellemes ízű ecetet. Ha gyomra nem viseli el a két kiskanálnyi almaecetet — méz nélkül, pohár vízben oldva —, csökkentse az adagot egy kiskanálra. Ha ezt a mennyiséget sem viseli el akkor a minőségen kell változtatni. Rendszerint az „egész almából készült" címke biztosítja a kellemes ízt és az elviselhetőséget.

Ha egy bizonyos gyártmány nem adja meg a várt eredményt más gyártmányra kell áttérni. Minden bizonnyal akad élelmiszerüzlet amelyben megvásárolhatjuk a megfelelő almaecetet.

A két kiskanál almaecetből, két kiskanál mézből és a pohár vízből álló szabványkeverék már évszázadok óta bevált Vermontban.

Aki úgy kívánja a két kiskanál mézet egy pohár almalével keverve is fogyaszthatja.

Olyan véleményt is hallottam, hogy a sav ártalmas a szervezetre. Ha valamelyik gyümölcssav káros lenne — és ez történetesen az almasav lenne — akkor miért bánt a természet olyan bőkezűen a savakkal, mikor azt a gyümölcsökbe, levelekbe és gyökerekbe szétosztotta; kevertem én ecetet a tyúkok, a nercek, a macskák, a kutyák, a kecskék, a tehenek és borjak, a bikák, az igás- és versenylovak takarmányába és az minden esetben pozitív hatással volt egészségükre. Ha az ecetnek a legkisebb káros hatása lett volna a szervezetre azt biztosan észre kellett volna hogy vegyem.

Feleségem és én — ha jól emlékszem — legalább 30 éve naponta isszuk az almaecetes keveréket és ahhoz hozzáadjuk a két kiskanálnyi mézet és a hatás minden szempontból kiváló. Az almaecet-kúra jó hatását azzal is érzékeltetni akarom, hogy 22 év óta vezetem a „Barre Junior Symphony Orchestra"-t és ez idő alatt egyetlen egyszer hiányoztam egy próbáról. Leányom 18 éve használja az almaecetet és mindhárman kifogástalan ellenálló képességnek örvendünk a betegségekkel szemben, nem fázuk meg és igen ritkán vagyunk indiszponálva.

Higítja-e az almaecet a vért?

Szeretném azok gondolatmenetét, akik ebben a tévhitben élnek arra az időre visszavezetni, mikor az orvosi gyakorlathoz hozzátartozott a vércsapolás. Megemlékeztünk már róla, hogy a fehérjegazdag táplálkozás következtében sűrüsödik a vér, míg az ecet higítja azt. Ezen megfigyelésből támadt az a már több ízben említett gyakorlat, hogy a fehérjegazdag ételeket savanyusággal szolgálják fel, hogy a vérsűrüsödésnek elejét vegyék.

Ma a sűrű babfőzelékbe ecetet öntenek, a négyféle savat tartalmazó vörös áfonyakompótot a baromfihúshoz szolgálják fel. A vendéglőben a halhoz vagy más tengeri termékhez egy szelet citromot szoktak felszolgálni. Az almasavat tartalmazó almalekvárt a sonkához és disznóhúshoz szolgálják fel. A citrikus savat tartalmazó gombát sültekhez adják körítésnek. Mindezek a savak, amelyeket a fehérjegazdag élelmiszerekkel együtt szolgálnak fel csökkentik azok negatív hatását.

De mi gyakran megfeledkezünk a régi élelmezési törvényről ha szalonnáról, tojásról vagy pasztőrözött tejről van szó. Ha ilyen hanyagságok következményeként a vér megsűrüsödik és nem folyik olyan könnyen a tüdő, máj és az egész szervezet hajszálerein keresztül, a vér órarendje is zavart szenved. A sejtek tápláló anyagokkal való ellátásában késedelmek állnak be. A megsűrüsödött vérnek nagyobb nyomásra van szüksége, hogy tovább haladhasson a hajszálerekben és könnyen magasabbá válik a vérnyomás.

Ténylegesen egy hibás körben forgunk, de ezt igen gyorsan megszakíthatjuk, ha minden étkezésnél almaecet-méz keveréket fogyasztunk. Ha a magas vérnyomást a túlzott fehérjefogyasztás vagy a savhiány okozta, félórával az almaecet lenyelése után a nyomás 20—30 vonalkával csökken. Tekintve, hogy a higított vér könnyebben közlekedik a hajszálerekben az almaecet nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat.

A válasz tehát a következő: nem kell attól tartanunk, hogy az almaecet túlságosan felhigítná a vért, inkább arra kell törekednünk, hogy a fehérjében túl gazdag és megfelelő savakban szegény táplálékkal ne sűrítsük vérünket.

Szárítja-e az almaecet a vért?

Ellenkezőleg óvja a szervezetet a vérveszteségtől. Ha például egy tehénnél a székletnél vérveszteséget észlelnénk, reggel és este egy üveg-

ből 100 ml vizes ecetet adunk és ezzel a kezeléssel a betegséget rövid idő alatt leküzdjük. Ha vér jelenne meg a tejben hasonló eljárással jó eredményt érünk el. Ha a kutya vizeletében vér jelenne meg adagját kiskanál vagy evőkanál ecettel kiegészítve három hét alatt a betegség biztosan elmúlik.

Nyitott aranyérnél minden étkezésnél két kiskanál ecet fogyasztása tanácsos. Azok, akik borotválkozásnál megvágják magukat azt észlelhetik, hogy ha huzamosabb ideig ecetet ittak előzően sokkal kevésbé vérzenek.

Ha a gyermeknek anélkül, hogy megütötte volna magát, gyakori orrvérzése van ezek hamarosan megszünnek, ha a gyermek naponta három alkalommal egy-egy pohár vízben egy-egy kiskanál ecetet iszik. A felnőtteknél két kiskanál ecetnek ugyanilyen hatása van.

A nők havi vérveszteségüket a felére csökkenthetik, ha minden étkezésnél ecetes vizet isznak. A véralvadékok száma is jelentősen csökken. Ha a menstruáció minden esetben túl erős akkor ecet segítségével részlegesen csökkenthető vagy a normálisra visszahozható.

Ha az operálandó beteggel a műtéti beavatkozás előtt minél hamarább étkezés előtt vagy alatt ecetet itatunk a vérveszteségek jóval kisebbek lesznek. Az ilyen betegeknél az operáció utáni vérzések nagyon ritkák. Az operáció utáni lassú, de állandó vérzések is megállíthatók, ha a betegnek félóránként egy kiskanál ecetet adunk pohár vízben elkeverve. Napi háromszori ecetadagolással a gyógyulás és felépülés folyamatai megrövidülnek.

Sok időt áldoztam annak megállapítására, hogy miért befolyásolja az ecet a vérzést és megállapítottam, hogy azok a vizelet lúgos reakciójának a velejárói. Később azt is észleltem, hogy a vizelet savas reakciójának visszaálltakor a vérzési tendencia is megszünik. Fenti megfigyelések világosan mutatják, hogy a vérzés a lugosság túltengésével kapcsolatos. Ha az ecet adagolása megszünteti a vizelet lugosságát a vérzési tendencia megszünik vagy legalább is csökken.

Figyelemmel kisérve, hogy mennyi ideig tart egy kis vágás okozta vérzés, következtethetünk, hogy körülbelül milyen reakciója van vérünknek. Ha lúgos, a vérzés sokáig, ha ellenben savas, a vérzés rövid ideig tart. Ha a vérzés sokáig tart, akkor a naponkénti háromszori ecetfogyasztás módosítja a szervezet vegyiségét. Ellenőrizzük állandóan vizeletünk reakcióját az említett módon mindaddig míg a reakció savassága állandósul és folytassuk ezután a vizelet hetenként két-háromszori ellenőrzését, hogy a savasság hosszabb időre állandósult-e.

Válaszom ebben az esetben is nemleges. Az almaecet nemcsak, hogy nem szárítja ki a vért, sőt ellenkezőleg megakadályozza a vérveszteségeket. Lehet, hogy ennek köszönhető az a tévhit, hogy az almaecet száritja a vért. Az almaecet olyan állapotban tartja a vért, hogy a sejtek minél jobb táplálásban részesüljenek. A vér a szervezetben olyan fontos szerepet tölt be, hogy semmiesetre sem engedhető meg elvesztése.

Szervezetünk vegyiségét az elfogyasztott étel, a megivott ital és a belégzett levegő befolyásolják. Mindenki tegye fel magának a kérdést: úgy él-e, ahogy kell, vagyis azt fogyasztja amit a kert gyümölcsben és zöldségben nyújt és amit a tenger ad vagy pedig főleg „civilizált ételeken" él. A válaszban az is benne van, hogy milyen az egészségi állapotunk.

Okozhat az almaecet vérszegénységet?

A vérszegénység a vörösvérsejt vagy hemoglobin hiányát jelenti. A vörösvérsejtek a csontvelőben képződnek, körülbelül 3%-uk naponta elpusztul és ezeket helyettesíteni kell. Ahhoz, hogy ez lehetséges legyen, a szervezetnek mindent meg kell adni ami ehhez szükséges. Ha erről nem gondoskodunk, akkor a helytelen táplálkozás következtében a szervezetben nem elég a vérsejtek száma ahhoz, hogy a sejteket oxigénnel lássa el. A táplálkozásnak abban az értelemben van jelentősége, hogy abból amit megeszünk és megiszunk képződik a csontvelő, ahol a vörösvérsejtek képződnek.

A fiziológia arra tanít, hogy vérünk 28 nap alatt regenerálódik. Az a tény, hogy az elpusztult vérsejteket naponta helyettesíti a szervezet és az egész vérmennyiség regenerálódása 28 nap alatt megy végbe, nem egy véletlen. Ha a vérsejtek pusztulása és regenerálódása között egyensúly áll fenn, a szervezet egészséges marad és az emberi gép jól működik. Ha a regenerálódás lassúbb mint a sejtek pusztulása, az egyensúly felborul és a szervezet kezd erejéből veszíteni. Gondoljunk arra, hogy naponta egymilliárd vörösvérsejt fogy el, amit helyettesíteni kell.

A szervezet bármely szövetének vagy szervének a számára szükséges anyagokat a vérből kell kivonnia. Ez a megállapítás ugyanúgy érvényes a szemre mint a szívre, a gyomorra, májra vagy bármely más szervre. Ezek szerint mindenki számára világossá vált és gondolkozhat rajta, hogy milyen nagymértékben befolyásolhatja vére minőségét azzal amit eszik, iszik vagy belélegez. Előbb-utóbb mindenki rájön ezekre a dolgokra — sokszor fájdalmas körülmények között — mert az életben minden sikerhez, lett légyen az társadalmi, szakmai vagy anyagi siker elsősorban egészségre van az embernek szüksége. Ha nem tudjuk, hogy állandó jelleggel hogyan építhetjük újra és hogyan újíthatjuk fel szervezetünket, nem sok kilátásunk lesz arra, hogy megbírkozzunk az élettel, sőt mi több az élet győz le minket. Létünk egy sorozat sikeres élmény kellene legyen. Annak, aki jó egészségnek örvend a problémák és nehézségek nem esnek terhére, nem fél tőlük és nem is kerüli ezeket, nem panaszkodik és nem adja meg magát.

Ha állandóan ezek az alapgondolatok vezérelnek bennünket a mezők, az erdők és kertek termékei egyre fontosabbakká válnak számunkra. Az egészségben maradás titka a gyümölcsök és zöldségek, amelyek elengedhetetlenek számunkra. A növényvilág igen gazdag egészséget nyújtó termékekben. A fák, a bokrok és a lágyszárú növények szervetlen ásványi anyagokat vonnak ki a földből és azokat szerves anyagokká alakítják. A népi gyógyászat szerint szervezetünk 12 hónap alatt teljesen megújul. Ez azonban csak úgy lehetséges, ha táplálékunk fenti forrásokból ered.

Az almaecetet fogyasztó szarvasmarháknál a csontvelő élénk vörös színű, míg az almaecetet nem fogyasztó állatoknál a vágásnál sokkal halványabb csontvelőt találunk. Az almaecetet fogyasztó állatok húsa is sokkal élénkebb, faggyújuk hófehér, míg azoké az állatoké, melyek nem kaptak almaecetet sokkal halványabb, a zsiradékjuk pedig sárgás.

Ha a pulykák ivóvizébe ecetet keverünk a vágásnál sokkal élénkebb színű csontvelőt találunk náluk, mint azoknál, melyek nem kaptak ecetet ; ugyanez áll az egerekre is.

Ami pedig az embereket illeti, vitathatatlan, hogy ha ecetes vizet fogyasztanak minden evésnél, nő a hemoglobin mennyisége a vérben és természetesen a vörösvérsejteké is.

Véleményem szerint igen sokatmondó az a tény, hogy a hivatalos akadémiai orvostudomány a vészes vérszegénységnél étkezésenként gyakran egy fél vagy egész kiskanálnyi sósavat ír elő, amit egy pohár vizben oldva kell meginni.

Gondoljunk arra, hogy csak akkor befolyásolhatjuk kedvezően vérünk minőségét, ha megfelelő ételeket, italokat fogyasztunk és jó levegőt lélegzünk be. Az almaecet kedvezően befolyásolja e folyamatokat. Az almaecet nemcsak, hogy nem okoz vérszegénységet, hanem hatása éppen az ellenkezője.

Végeredményben megtehetjük azt is, hogy magát a természetet kérdezzük meg, hogy tényleg nem idéz elő az almaecet vérszegénységet ? A választ hamar megkapjuk. Figyeljük meg, hogy milyen előnyős a szárnyasok, az emlősök és az emberek egészségére az ecet fogyasztása minden étkezésnél.

XXI. A REUMATIKUS BETEGSÉGEK KEZELÉSE

Az utolsó két évszázad alatt a népi gyógyászat arra a meggyőződésre jutott, hogy a reumatikus betegségek csak akkor kezelhetők sikerrel, ha a beteg megérti azokat az intézkedéseket, amelyeket betegségével kapcsolatban foganatosítanak. A betegnek meg kell értenie, hogy mi betegségének az alapja, hogy sikeresen harcolhasson ellenük. Azoknak a szerencsés embereknek, akiket a betegség elkerült szintén ismerniük kell a betegséggel kapcsolatos dolgokat, hogy továbbra is elkerülhessék azt.

A népi gyógyászat véleménye szerint az artritiszt előidéző okok és a kezelési módszerek helytelen értelmezése fizikai deformációkhoz vezethet. Minél hamarább kezdjük az ésszerű gyógykezelést, annál nagyobb a lehetősége annak, hogy a normalizált biokémiai folyamatok meghozzák a gyógyulást. Vannak emberek akiknél az artritisz átmeneti jellegű, másoknál viszont csak megfelelő gyógykezeléssel szüntethető meg.

Az emberek legnagyobb része — ha homályosan is — rájön szervezete felépítésének tökéletességére. A szervezet összműködése ugyanúgy mint bizonyos vitális funkciók megtartása valóságos csodák, amelyeket emberi agy sohasem tudott volna tökéletességükben feltalálni. A szervezet működésének pontossága, az egyensúly fenntartása, az alkalmazkodási képesség a legrégibb idők óta csodálatba ejtették a tudósokat.

Ha ezek az erők nincsenek gátolva, akkor biztosítják és óvják az életet. Az emberi szervezet állandóan váltakozó feltételeknek van kitéve és ugyancsak állandó jelleggel bizonyítja alkalmazkodási készségét ezekhez a változásokhoz. Ez az említett készség főleg akkor nyilvánul meg, amikor nehézségek vagy akadályok állnak elő.

Az artritisz a városi emberek körében sokkal gyakoribb mint a falusiak között. A betegségnek leginkább a gyakran használt kéz-, könyök-, váll-, csípő-, térd- és lábizületek vannak kitéve. A kisebb izületek, mint az újjizületek gyógyítása sokkal körülményesebb, mert súlyosabb okokkal van kapcsolatban.

Az artritisz gyógyulásához sok hónap kell, nagyon ritka, hogy 3 hónapnál rövidebb idő alatt gyógyuljon, de néha tovább tart mint 18 hónap. Rendszerint annál tovább tart a gyógyulás, amennyivel régebbi a fertőzés. Tekintet nélkül a gyógymódra az idült artritisz nem egyenletesen és folyamatosan gyógyul, hanem rendszerint egy megszakítás nélküli fájdalmas visszaesésektől kísért betegség.

A javulás egy modulált görbe szerint következik be, a tényleges javulási időszakok egyre hosszabbodnak és a visszesések rövidülnek, míg végül is a tünetek teljesen megszünnek. Kívánatos, sőt elengedhetetlen, hogy a páciens megértse a folyamatok ilyen alakulását, nehogy minden alkalommal kétségei legyenek és végül is elveszítse bátorságát.

A betegnek meg kell értenie, hogy a teljesen ki nem gyógyított izület túlzott igénybevétele visszaeséshez vezet. Az artritiszes izületnek inkább kevesebbet, mint a kelleténél valamivel többet kell működnie. A legkisebb javulásnál a beteg hajlamos arra, hogy a gyógyuló izületet túlzottan igénybe vegye.

Még akkor is, ha az artritiszes betegnél a betegség semmi tünete sem észlelhető, tekintetbe kell vegye, hogy izületei nem normálisak és olyan behatásokra is érzékenyek, amelyekre mások nem is reagálnak. Addig, amíg ebben a helyzetben van bizonyos korlátozásoknak kell alávesse magát izületeinek használatával kapcsolatban. Csak a fokozatos gyógyulással párhuzamosan veheti igénybe izületeit. Életmódját az izületek által bírt igénybevételhez kell irányítsa. Az elégséges pihenés és a megfelelő mozgás egyaránt nélkülözhetetlenek és sok megfontoltságot és önmegtartóztatást igényelnek. A vermonti népi gyógyászat nem tesz semmi különbséget nyálkatömlőgyulladás, köszvény, deformációs artritisz, csontartritisz és izomreuma között. Régebben a reumatikus fájdalmak különféle formájának tekintették, de ma ezeket gyűjtőnév alatt reumának nevezik és egyformán kezelik.

A népi gyógyászat azzal kezdi a reuma kezelését, hogy a beteggel két kiskanál almaecetet két kanál mézzel egy pohár vízben elkeverve itat, amit lassú kortyokban minden étkezésnél kell innia. A változatosság kedvéért a mézet egy pohár almalével is lehet keverni. Lássuk a továbbiakban, hogy mivel magyarázható ez az előírás.

A népi gyógyászat szerint a gyógyulási folyamat a gyomorban kezdődik. A gyomornedv egy híg, világos színű savas reakciójú folyadék. A gyomorsav reakcióját a gyomorfal sejtjei váladékának, a szabad sósavnak köszönheti. A gyomorsav antiszeptikus hatású, vagyis elpusztítja a csírákat és megakadályozza a gyomorban a rothadási folyamatokat.

Ha a gyomorsav kevés vagy teljesen hiányzik — ami szintén nincs kizárva —, akkor a mikroorganizmusok fejlődését a gyomorban semmi sem gátolja. Fermentációs folyamatok jönnek létre a gyomorban, ahol fölös mennyiségű tej- és vajsav képződik.

Nem ismeretes, hogy miképpen képes a gyomor a vérnél hárommilliószor savasabb váladékot kiválasztani. A népi gyógyászat szerint a ptomain * mérgezések úgy kerülhetők el, hogy romlott-gyanus étel fogyasztása előtt két kiskanál almaecetet iszunk. A már bekövetkezett mérgezés gyógyítását minél gyakoribb ecetes víz itatásával siettethetjük.

Ez a tény azt bizonyítja, hogy az almaecet antiszeptikus és baktériumölő hatással rendelkezik és megakadályozhatja a rothadási folyamatokat a gyomorban. Arról már az előzőkben megemlékeztem, hogy a mézzel kevert almaecet serkenti az emésztést és meggátolja a gyomorégéseket és az étkezés utáni gázképződést.

Normális körülmények között a gyomor megszakítás nélkül termeli a gyomornedvet. Még akkor is, ha az ember böjtöl a gyomornedv termelése csökkentebb formában ugyan, de folytatódik. Az étkezés és az emészalatt a kiválasztás sokkal fokozottabb. A folyamat akkor indul meg,

* — ptomain (hullaméreg) az állati szervezetben a fehérje rothadás terméke, az ember számára mérgező anyag.

mikor gondolataink az étel felé kalandoznak, ezután az étel illatával és ízével erősödnek és mikor a gyomorban a vegyi folyamatok megindulnak akkor a legfokozottabbakká válnak.

A hidrogén vegyül a vérben levő kloridokkal és mint sósav szabadul fel, ezt a folyamatot a gyomorfal hajtja végre. A gyomorjszányitását és csukását ez a sav szabályozza. A szekretin (gyomornyálkahártyahormon) aktiválja a hasnyálmirígy és epekiválasztást. Elégtelen gyomorsavkiválasztás az említett létfontosságú váladékok deficites termelését eredményezheti.

A fehérjék és ásványi sók emésztése csak úgy jöhet létre, ha az emésztés elősegítő váladékok kiválasztása normális. A mész anyagcseréje nagyban függ a gyomor sósavtartalmától. Ha ez hiányzik, akkor csak vízben oldható mész áll rendelkezésre. A savakban oldható sók kristályos formában maradnak és nem szívódnak fel.

Az artritiszben szenvedőkről általában azt tartják, hogy mészhiányban szenvednek, holott hajlamosak a mészlerakodásra. A népi gyógyászat szerint gyomruk vagy kevés, vagy egyáltalán semmi sósavat sem termel. A normális mészanyagcsere oly mértékben függ a sósavtól, hogy hiánya kétségtelenül a beteg állapota romlásához vezet.

Fentiekből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a gyomrot étkezés előtt megfelelő savmennyiséggel kell ellátnunk. Ha ennek nem teszünk eleget az emésztés nem megfelelő.

A népi gyógyászat szerint a sósav hiánya miatt a gyümölcsökben és zöldségfélékben lévő feloldott ásványi anyagok a gyomorban nem képesek ebben a formában maradni, hanem kicsapódnak, mint a teáskannában.

Az ásványi anyagok kicsapódásának megakadályozására vagy az esetleges újraoldódás megelőzésére a legjobb módszer : étkezés közben vízben oldott ecetet fogyasztani. A vermontiak e módszer használatával nem tesznek mást, mint a teáskannánál tanultakat a gyomorra alkalmazzák.

A következőkben felsoroljuk, hogy miért írja elő a népi gyógyászat a reumánál az ecetet :

1. érv : A sav feladatának teljesítése végett a gyomornak megadjuk azt a savmennyiséget, amit tulajdonképpen neki kellene termelnie. A népi gyógyászat megfigyelései alapján arra a következtetésre jut, hogy a reuma kezelését a gyomornál kell kezdeni, biztosítva a megfelelő savmennyiséget a táplálék emésztéséhez. Erre a célra a legjobbnak az almaecet bizonyult.

2 érv : Azért, hogy a szövetek minél frissebbek maradjanak és hogy a sejtek létfontosságú feladataiknak maradéktalanul eleget tehessenek. Ha a sejttevékenységen javítunk, megjavulnak a testnedvek is. Ezt a testnedvek javításával elért szövetoptimizálást azzal az öreg, levágásra szánt tyúk húsával illusztrálhatjuk, melynek levágás előtt három napig reggel és este egy-egy kiskanál ecetet adunk. A negyedik nap levágott tyúk húsa puha és izletes, ami ecet nélkül kemény és rágós maradt volna.

Ugyanez következik be a szarvasmarháknál. Ha például a vágásra szánt öreg tehénnek levágás előtt egy héttel naponta kétszer 50 ml

ecetet adagolunk fejadagjába, a vágásnál puha, ízletes húst nyerünk. A napi fejadagot egy héten át ecettel kiegészítve egy tízéves tehén szive ugyanolyan puha és ízletes, mint a kéthetes borjúé.

Az almaecetet azért írják tehát elő, mert használata következtében a szövetek rugalmasabbak maradnak. Mindaddig, míg a szövetek hajlékonyak, rugalmasak nem öregszenek meg, fiatalok maradnak. A fiatalságnak és a ráncosodás megelőzésének titka tehát az, hogy minden étkezésnél igyunk egy-egy pohár vízben oldott almaecetet és mézet. Az ecet nagyban hozzájárul a szervezet fejlődéséhez is.

3 érv. Azért, hogy megtartsuk a szövetek rugalmasságát. A szövetek rugalmasságát a legjobban a tehenek, a kecskék és szukák ellésénél figyelhetjük meg. Kutatásaim kezdetekor egy vegyes fajtájú teháncsordánál az ellések nehezek, hosszantartóak voltak és gyakran beavatkozásra szorultak. Miután takarmányukba almaecetet kevertem az ellések könnyű lefolyásúak lettek, tartamuk legfeljebb 15 percre csökkent és beavatkozásra sem volt többé szükség. Nyilvánvaló, hogy a könnyebb ellések a szövetek rugalmasságának köszönhetőek, amit az almaecet idézett elő.

Ezt a rugalmasságot az emberi szervezet is elérheti. A rugalmasabb szövetekkel rendelkező ember később öregszik meg és mint farmer például sokkal tovább képes munkáját ellátni.

4. érv. Azért, hogy megelőzzük azt, hogy a mész a véredényfalakra lerakódhasson. A levágott tehenek húsánál észlelték, hogy a vastagabb véredények átvágásánál erőt kell kifejteni, mert a véredények falára mész rakódott le. Azoknál az állatoknál, amelyek takarmányát levágás előtt egy ideig ecettel egészítik ki ez az eset nem áll fenn, a vastagabb véreket is úgy lehet átvágni, mint a szöveteket, mert a mész oldott állapotban van. Ez a tény azt bizonyítja, hogy a vér reakciója lehetővé teszi, hogy a lerakódott mész újra oldott állapotba kerüljön, ami különösen artritisz esetén igen kívánatos.

5. érv. Azért, hogy aktivizáljuk a mész felhasználást a szervezetben. Hosszabb ideig tartó ecetadagolás után azt észleltük hogy a tehenek normális nagyságú, erős lábú borjakat ellettek. Ugyanezt a megfigyelést tettük kecskékkel. A tyúkoknál gyorsabb növekedést észleltünk, ha ivóvizükhöz ecetet öntöttünk (négy liter vízhez egy csésze ecetet). Az ecettel kiegészített takarmánnyal etetett kisbika szarvát levágáskor tömöttnek találjuk, holott normális etetésnél az üres szokott lenni.

Ecetes takarmányozás mellett a tehenek súlya 25—75 kg-mal gyarapodott és a súlyszaporulat legnagyobb részét a csontok képezték. A csontok nagysága meghaladta a normális méreteket és nagyon kevés porózus anyagot tartalmazott. Az öreg állatok fogai ecettel kiegészített takarmányozás mellett a fiatalabbakéhoz volt hasonló.

Az ecetnek köszönhető, hogy a szervezetben a mész oldott állapotban marad és ott rakódik le ahol erre szükség van és nem bárhol a szervezetben.

A csontok a szervezet mészraktára. Az ecet segítségével való mészlerakódásnak igen nagy jelentősége van az öreg embereknél, akiknél a csontők megerősődnek és nem törnek olyan könnyen.

6. érv.: Hogy korlátozza az energiatermelő tevékenységet. Ez szintén egy fontos feladat, amit az ecet nyújt az emberi és állati szervezetnek. A népi gyógyászat ezt a jelenséget „csillapításnak" nevezi.

Mikor ez a mechanizmus működésbe lép a szervezet támadó, harci állapotba megy át, ahogy már megemlékeztem erről, az emberi motor magas fordulatszámmal működik. Ha ez a csúcstevékenység nem szünik meg a kutyák, lovak, bikák, sőt maguk az emberek ingerlékenyekké, nehezen kezelhetőkké válnak. A kutyát, a lovat vagy a bikát ismét békés állattá alakíthatjuk vissza, ha takarmányukba egy hónapig ecetet keverünk. Ugyanezt az eredményt elérhetik az emberek is, ha minden étkezésnél ecet, méz és víz keveréket isznak. Mint előbbi két példával rámutattam a versenylovakhoz hasonló természetű gyermekeket is megnyugtathatjuk ugyanezzel az eljárással, aminek titka a motor fordulatszámának csökkentéséből áll.

7. érv. A székszorulás leküzdésére, ez a jelenség ti. igen gyakori velejárója az artritisznek.

8. érv. Hogy a bőrt egészségesebbé tegyük. Láttuk, hogy az állatok szőrzetének, a madarak tollának milyen jót tesz az ecet. A macskák, a kutyák, a lovak és a tehenek szőrzete puha és fényes lesz. Egy-két hónapi kezelés után a macskák, kutyák megszabadulnak bolháiktól, a tehenek tetveiktől. Az embernél az arcbőr egészségesebbé, tisztábbá válik. A frissebb arcbőr kevésbé ráncosodik, ami igen sokaknak örömöt okoz.

9. érv. Hogy megakadályozzuk a kórokozó csírák fejlődését. A népi gyógyászat szerint a betegségek gyakran azért ütik fel fejüket, mert a szervezet a csírák fejlődésére alkalmas táptalajjá vált. A kezelés célja tehát, hogy a szervezetet alkalmatlanná tegyük, úgy, ahogy a laboratóriumban egyes baktériumtenyészetekhez az egyik vagy másik hozzávalóból többet vagy kevesebbet adunk. A túl savas közeg sem alkalmas táptalaj számára. Ezért ajánlja a népi gyógyászat az almaecetet. Az almaecet fogyasztása révén a szövetek és testnedvek nem képeznek megfelelő talajt a patogén csírák számára.

10. érv. Hogy serkentsük a vér hozzájárulását az emésztő és a többi hasüregi szervek működésénél. A népi gyógyászat szerint a felső rétegből — szív, tüdő, központi idegrendszer szem, fül, orr- és szájüregnyálkák, kar- és lábizmok és test — a vérnek az alsó rétegekbe való juttatásának — a bőr, a gyomor, a belek, a máj, az epe és a vese — aktivizálója az almaecet.

11. érv. Hogy megakadályozzuk a bélben lefolyó rothadási folyamatokat. A béltevékenységgel járó kellemetlen szagot a rothadási folyamatot késerő két anyag — a skatol és az indol — képződése okozza. Ha minden étkezésnél két kiskanál almaecetet fogyasztunk a kellemetlen szag egy-két hónap után megszünik, ami arra utal hogy a rothadási folyamat megszünt.

Fenti 11 érv magyarázza meg, hogy a népi gyógyászat hosszas kísérletezés alapján, miért írja elő számos betegség gyógyításánál — köztük az artritisznél is — az almaecet fogyasztását.

A továbbiakban lássuk miért ajánlja a népi gyógyászat a méz adagolását az almaecethez:

1 érv. A méz serkenti az emésztést. Egy régi vermonti mondás szerint a méz a gyomor legjobb barátja. A mondás igazságáról sok vermonti győzött meg az idők folyamán. A méz reakciója savas és az almaecet adagolása következtében az étel megemésztése savas közegben játszódik le.

2. érv. A méz higroszkópikus, vagyis nedvességelvonó sajátossággal rendelkezik. Ezt a tulajdonságát kálium és gyümölcscukor (levuloz) tartalmának köszönheti, vagyis hogy több nedvességet von el a környezetből, mint bármely más cukorfajta. Ezt a tulajdonságot mindenki könynyen ellenőrizheti, ha kenyér vagy kalácskészítésnél mézet kever a tésztába. Mindkettő sokkal tovább marad frissen, illetve fogyasztható állapotban, mint a méz nélküli tésztából készült kenyér vagy kalács. Ugyanezt állapíthatjuk meg ha sós ételeket fogyasztunk és étkezésnél mézzel egészítjük ki étrendünket. A szomjuságérzet sokkal enyhébb lesz.

3. érv. A méz segíti a szervezetet a káros csírák elpusztításánál. A népi gyógyászat tanulmányaiban alaposan foglalkozik a folyadékok felszívásának és eltávolításának a problémájával vagyis a hidratálással és dehidratálással. A népi gyógyászat szerint a baktériumok az életfenntartásukhoz szükséges nedvességet a szervezet sejtjeiből vonják el. Ha azonban a sejteknek elég kálium áll rendelkezésükre nem a baktériumok vonják el a sejtektől a nedvességet, hanem fordítva a sejtek vonják el a nedvességet a baktériumoktól. Ha káliumban gazdag táplálékot fogyasztunk — mint a gyümölcsök, zöldségfélék, főzelékek és méz — sejtjeink kálium ellátása kielégítő lesz és a baktériumokkal vívott harcban előnyösebb helyzetbe kerülnek. Az a reumában szenvedő beteg, aki minden étkezésnél megissza a pohár vízben oldott két kiskanál almaecetjét és mézét sokkal több esélye van arra, hogy a szervezetében lévő baktériumokat legyőzze, mint enélkül.

Az öreg vermontiak a méz higroszkopikus tulajdonságait a következő kísérlettel teszik szemléltetővé: egy kis köcsögbe egy piros almát helyeznek, annyi mézet öntenek rá, hogy fedje az almát és fedőt tesznek a köcsögre. Egy hét után az alma héja ráncossá válik vagyis az alma húsának egy részét kivonta a méz, három hét után az alma piros színe is eltűnik, az alma húsa ízetlen, száraz marad.

Így tanulja meg a fiatal vermonti, hogy miért ajánlatos minden étkezésnél a méz fogyasztása. A méz nedvelvonó képessége jó irányban befolyásolja a szervezet testnedveinek mozgását. A méz nedvelvonó képessége előnyösen irányítja az ételek tápértékének hasznosítását.

4. érv. A méz vitamin, ásványi só és enzimtartalma révén kiváló kiegészítője a táplálkozásnak. Az artritiszes beteg, ha biztos akar lenni afelől, hogy táplálkozása megfelel szervezetének, fogyasszon minden étkezésnél két kiskanál mézet eredeti formájában vagy egy pohár ecetes vízben oldva. A méz ti, minden étkezési szempontból fontos elemet tartalmaz.

A mézben B_1 vitamin = tiamin (aneurin), B_2 = riboflavin (laktoflavin), C vitamin — aszkorbinsav, pantotensav, piridoxin és nikotinsav van.

A vitaminoknál is fontosabbak a mézben az ásványi sók : a kálium, a nátrium, a mész, a magnézium, a vas ,a réz, a klór, a mangán, a kén és a szilícium. Miután ezek az ásványi sók igen kis mennyiségben fordulnak elő a szervezetben, de az egészségre igen nagy fontossággal bírnak és bizonyos életfunkcióknál elhasználódnak, állandó pótlásukról gondoskodni kell. Erre a pótlásra a méz a legalkalmasabb.

Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a mézben levő egyes enzimeket az emésztőnedvek is tartalmazzák. A méz áthasonul a szervezetben anélkül, hogy azt meg kellene emészteni. A mikroorganizmusok sem ártanak a méznek, mert a mézzel érintkezésbe kerülve elpusztulnak. Röviden, a méz orvosi szempontból tökéletes táplálék. Nem tartalmaz semmiféle káros vegyi anyagot és teljes mennyiségének alig egy százaléka üledék. A méz tehát az az ideális kiegészítő táplálék, ami az artritiszben szenvedő beteg táplálkozását kiegyensúlyozza. Minden étkezésénél fogyasztva, biztosítja az egészséget.

A méz nemcsak édessége folytán egy kellemes táplálék, hanem az egészség megőrzésének valóságos „gyógyszere". Az emberi szervezet munkájához minimális anyagokat használ el és ezeket a minimumokat a méz teljes egészében tartalmazza.

5. *érv.* A méznek hashajtó hatása is van, megakadályozza a székszorulást. Ezen hatását a gyümölcscukornak, ennek a nagyon lassan felszívódó cukorféleségnek köszönheti ,mely a vastagbélbe is eljut, innen ered enyhe hashajtó hatása.

6. *érv.* A méz nyugtatóan hat a szervezetre. Azzal, hogy az emberi motor forulatszámát csökkenti mély és nyugtató álmot biztosít.

7. *év.* A méz enyhíti az artritiszben szervedők fájdalmát is. Görcsoldó hatással is rendelkezik. Minden étkezésénél fogyaszszon az artritiszben szenvedő beteg két kiskanál mézet akár tisztán, akár, egy pohár ecetes vízben oldva. A fájdalomenyhítő hatás csökkentése érdekében a mézadagot egy-egy kiskanálnyival emelni is lehet.

Fenti hét érv bizonyítja azt, hogy miért ajánlja a népi gyógyászat, 200 éves gyakorlata alapján, a mézet az artritiszben szenvedő betegnek.

Ezenkívül a vermonti parasztok több nemzedéke számos megfigyeléssel gazdagította a mézzel kapcsolatos tapasztalatokat, éspedig :

1. A méhészek sohasem szenvednek vesebántalmakban.
2. Arcbőrük egészséges, látásuk éles és sohasem sántítanak.
3. Azok, akik mézet fogyasztanak és azok, akik méhészettel foglalkoznak nem betegszenek meg rákban vagy paralízisben.

Két éven át vizsgáltam azt az állítást, hogy a méhészek nem betegszenek meg rákban. Charles Mraz middlebury-i méhész, Vermont tartományból, Új Anglia legnagyobb méhészetének tulajdonosa segített ez irányú vizsgálataim végrehajtásához. Két év alatt egyikünknek sem sikerült olyan méhészt találnia, aki rákban halt volna meg.

Egyetlen esetben találtunk egy Hodkins betegségben szenvedő méhészt, aki azonban betegségét a méhészkedés megkezdése előtt szerezte. Bizonyos idei méhészkedés után ez a méhész is kigyógyult e betegségből, ami voltaképpen nem más, mint a mirígyek megbetegedése. Ezek után arra szeretnénk válaszolni, hogy reuma kezeléseknél miért adagolnak hetenként háromszor (hétfőn, szerdán és pénteken) egy-egy csepp Lugol-oldatot a méz-ecet-víz keverékhez.

1. érv. A népi gyógyászat tisztában van azzal, hogy a jód erősíti a szervezetet a betegségekkel szembeni ellenállásban. Reuma esetében azért írják elő a Lugol-oldatot, hogy megóvják a beteget más megbetegedéstől, amelyek súlyosbíthatnák helyzetét, mégpedig az ellenállás csökkenése következtében.

2. érv. Gyakran fordult elő gyakorlatomban, hogy mikor a Lugol oldatot más betegséggel kapcsolatban írtam elő az artritisz is javuló irányzatot mutatatott. Még akkor is, ha ez a gyógyulás mint melléķjelenség mutatkozott, érdeklődésemet felkeltette.

. *3. érv.* A nyak elülső részén elhelyezkedő pajzsmirígynek normális működéséhez jódra van szüksége. A mirígy sejtjei jódot kívánnak. Az egész vérmennyiség 17 percenként halad át ezen a mirígyen. A vérbe a bőrsérüléseken, a belélegzett levegővel, vagy az emésztőszervekben feldolgozott élelmiszerek útján jutott gyengébb csírákat a jód elpusztítja, míg az erősebb, ellenállóbb csírákat gyöngíti, melyek a következő áthaladásukkor olyannyira gyöngülnek, hogy végül is elpusztulnak, feltéve, hogy a pajzsmirígy jódtartalma normális. Ha a pajmirígy jódtartalma deficites ez a jelenség nem következik be.

Ismeretes, hogy a jód mennyiséget a pajzsmirígyben a táplálékkal és itallal a szervezetbe jutott jód határozza meg. Ha ez a mennyiség nem elégséges a pazsmirígy nem képes szerepét betölteni a szervezetben.

4. érv. A népi gyógyászat tanítása szerint a pajzsmirígy feladata nem merül ki a kórokozó csírák elpusztításában, hanem kiterjed a mindennapos tevékenységünkhöz szükséges energiatermelés ellenőrzésére is. Tehát pontosan meghatározott kapcsolat áll fenn az egyén rendelkezésére álló energia és az elfogyasztott jód mennyisége között.

5. érv. A jód további szerepe a szervezet megnyugtatására és a belső feszültségek megszüntetésére is kiterjed. Túl nagy feszültségkor az ember ingerlékennyé válik és nyugtalanul alszik. Ilyenkor a szervezet állandó harci állapotban van. Az idegfeszültségek csökkentése érdekében azonnal gondoskodni kell a szervezet jódellátásának javításáról, hogy a szervezet megnyugodva, tartalékok termelésére és elraktározására térhessen vissza.

6. érv. A jódnak az agyműködéssel kapcsolatban is szerepe van. Az agy annál jobban működik és a gondolkodás annál tisztább, minél jobb a jódellátása.

Ezek azok az érvek, amelyek a jód alkalmazása mellett szólnak. Normális körülmények között a szervezetnek igen kis mennyiségű jódra van szüksége, elégséges ha csak nyomokban van jelen. Elégséges ha hetenként háromszor (mondjuk hétfőn, szerdán és pénteken) egy-egy

csepp jódot csöppentünk az almaecet-méz-víz keverékünkhöz. A pipettát egyenesen tartva nagyobb csöpp jód jut a keverékbe, amelyet jól elkeverve kortyokban fogyasszunk el. A népi gyógyászatnak azonban nem a jód az egyetlen fegyvere a reuma gyógyitásánál. A népi gyógyászat előírásai szerint a reuma gyógyításánál szem előtt kell tartanunk a szervezet állandó regenerálását. A szervezet a kihasznált földdarabhoz hasonlítható és így a tulajdonképpeni gyógymód mellett egy újraépítési program alkalmazása szükséges. E program keretein belül koncentrált algatabletták fogyasztása is szerepel, mégpedig a következő okokból:

Az algatablettákat azért írják elő a reumás betegeknek, mert mint azt már másutt említettem 26 liter tengervízben annyi ásványi sómennyiség található mint egy felnőtt ember testében. A tengerben díszlő algák tartalmazzák mindazokat az ásványi elemeket, amelyekre az emberi szervezetnek szüksége van. Az algák ebben a természetes közegben az ember közbelépése nélkül nőnek.

A „Kelp" nevű termék egy norvég tudományos elemzés szerint harmonikus arányban legalább 60 féle ásványi és nyomelemet, több mint 12 féle vitamint és 21 aminosavat tartalmaz. Mint póttakarmány a „Kelp" megakadályozza hiánybetegségek felléptét a szarvasmarháknál. Az emberi szervezet a szükséges elemeket visszatartja, a fölösleget elvtávolítja szervezetéből, ez a folyamat úgy jöhet létre, hogy mindezek az anyagok szerves alakban vannak jelen az algapasztillákban.

A reumakezelés keretében a reggelinél, előtte vagy utána fogyasztunk egy-egy „Kelp" tablettát. Egy hét után hatása érezhető és az is, hogy a tabletta elégséges-e a javuláshoz.

A következő héten vacsoránál is bevehet a beteg egy-egy tablettát és a harmadik héttől kezdve minden étkezésénél egyet-egyet. Háromnál több tabletta Vermontban hasmenést idéz elő, ezt a jelenséget más tartományokban nem észlelték.

Reumában szenvedő vermonti betegeimnél, akik állandó jelleggel egy évig szedtek „Kelp" tablettákat a következő hatásokat észleltem:

1. A fájdalmak enyhültek.
2. Az izületek daganatai nem fokozódtak.
3. Az izületi reuma által megtámadott szív működése lényegesen javult.
4. A nehéz légzések megszüntek.
5. A betegnek sokkal több az energiája.

Fennebb ismertetett gyógymódokon kívül a népi gyógyászat kezelésénél más helyi gyógymódokat is alkalmaz: lavorba három csésze meleg vizet töltünk és fél csésze almaecetet öntünk hozzá. Az artritiszes kezünket este és reggel 10—10 percig ebben az oldatban tartjuk. A kezelésre a daganatok csökkennek, az izületek olyan mozgékonyakká válnak, hogy a beteg újra képessé válik, hogy dolgokat megfogjon ujjai között. A reumatikus lábakat ugyanígy este és reggel 10—10 percig áztatjuk almaecetes vízben, a víz mennyisége annyi kell legyen, hogy elfedje a lábfejet, ennek megfelelően növeljük az almaecet mennyiségét is. Ha más izületről, teszem azt a térdről van szó, az oldatba rongyot mártunk, kicsavarjuk és a beteg térdre rakjuk, majd posztóval letakarjuk és addig tartjuk ott, míg megszárad; ezután megismételjük a műveletet. Az almaecetet mind az ideig használhatjuk,míg jellegezetes savanyú szagát el nem veszíti.

Ez a gyógymód is azon a megfigyelésen alapszik, hogy a mészlerakódások a teáskannában feloldódnak, ha almaecetes vizet forralunk benne.

Azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a kéz, láb vagy más izületeknél lerakódott meszet is fel lehet oldani, ha ecetes melegvízes borogatást alkalmazunk, ami a fájdalmak enyhüléséhez vezet.

Végül szeretném röviden összefoglalni, hogy a népi gyógyászat milyen gyógymódokat ajánl a reuma ellen. Az idők folyamán a gyógymódok leegyszerűsödtek és ma a következő öt pontból állnak :

1. Két kiskanál almaecet és két kiskanál méz egy pohár vízben oldva minden étkezésnél. Ha a gyomor nem tűri étkezés közben az oldatot, lehet azt étkezések között és este is bevenni.

2. Hetenként háromszor (hétfőn, szerdán és pénteken) egy-egy étkezésnél ehhez a keverékhez egy-egy csepp Lugol-oldatot keverünk.

3. Reggelinél vagy a hatástól függően minden fő étkezésnél egy-egy tabletta algakoncentrátum.

4. Helyi gyógymódnál a beteg izületét — kéz láb — meleg vízben áztatjuk naponta kétszer 10—10 percig, a meleg vízbe egy hatodnyi almaecetet keverünk. Más izületekre ugyanezen keverékbe áztatott és jól kicsavart rongyot helyezünk.

5. A biológiai meggondolások alapján összeállított étrendet állandóan be kell tartani. Búzából és cukorból készült élelmiszereket, déli gyümölcsöket és ezek leveit, valamint marha-, sertés- és birkahúst zárjuk ki étrendünkből, mert ezek az emberek többségénél a vizelet nemkívánatos lúgos reakcióját váltják ki.

A népi gyógyászat ugyanazt a gyógymódot írja elő a deformáns artritisz, a csontartritisz, a köszvény és izületi tömlőgyulladás esetén. A betegségeket a reuma különböző megjelenési alakjainak tekinti, amelyeket pozitíve lehet befolyásolni a leírt gyógymóddal.

Ha a reumát a népi gyógyászat szemszögéből tanulmányozzuk, arra a következtetésre kell jussunk, hogy az voltaképpen energetikai betegség, ami onnan ered, hogy a szervezetben az energiatermelés mechanizmusa állandó működésben van. A népi gyógyászat által ajánlott gyógymódok csökkentik ezt az állandó jellegű tevékenységet és hozzájárulnak a szervezet megnyugtatásához.

Az ideg, vegyi és endokrin működések pozitív befolyásolása hozzájárul az emberi szervezet motorja fordulatszámának csökkentéséhez. Ez nem csupán a reumatikus betegségek gyógyításának elsődleges feltétele, hanem általában az egészség titka is.

A KÖNYVBEN ELŐFORDULÓ FOGALMAK MAGYARÁZÓ JEGYZÉKE

ALAPANYAGCSERE : A szervezet által nyugalomban egy óra alatt termelt energia mennyisége a testfelület egy négyzetméterére viszonyítva.

ALLERGÉN : Olyan anyag, ami allergiát idézhet elő.

ALLERGIA : A normálistól eltérő, immunitáris jellegű reakció, ami érzékeny vagy előzetes sokk révén érzékennyé tett egyéneknél bizonyos anyagokkal szemben lép fel.

AMINOSAV : Az élő szervezet jellegzetes vegyi anyaga, mely mind savas csoportosulásokat, mind lúgos jellegű aminokat tartalmaz. A fehérjék aminosavakból állnak.

ANYAGCSERE : Az élő szervezetben, a sejtekben és a szövetekben folyó vegyi és energetikai folyamatok öszszessége.

ARTRITISZ : Az izületek gyulladásában megnyilvánuló betegség.

ARTRITIZMUS : Bizonyos izületi és táplálkozási betegségekre való hajlam. A fogalmat kiterjesztik a hajlam által okozott izületi és táplálkozási betegségek meghatározására is.

ATROPATIA : Több izület betegségének gyűjtő elnevezése.

ARTROZIS : Idült izületi, deformációkat előidéző betegség.

ÁFONYA : (Vaccinium vitis idaea) vöröses levelű havasi bokor, melynek levelei télen sem száradnak meg. Vörös berkenye néven is ismert.

BELSŐ NEDV : A sejtek közötti üregeket kitöltő folyadék. Az élő szervezet sejtjei ebben foglalnak helyet.

BELSŐ ELVÁLASZTÁSÚ : (Endokrin) Lásd belső elválasztású mirígyek.

BELSŐ ELVÁLASZTÁSÚ MIRÍGY : Olyan mirígyek, melyek váladékukat közvetlen a vérbe ürítik.

BOGYÓ : Vékony héjú, húsos, lédús gyümölcs (áfonya, bodza, szőlő, de jelen könyvben a szamóca, málna és szeder is ezekhez tartozik).

CSONTARTRITISZ: Gyulladásos betegség, ami nemcsak az izületre, hanem a környező csontokra is kiterjed.

DIASZTOLE : Lásd diasztólikus nyomás.

DIASZTÓLIKUS NYOMÁS : A vérerekben mért nyomás a szív működésénél az összehúzódást követő nyugalmi állapotban.

ENZIM : Fehérje jellegű szerves anyag. A biokémiai folyamatokat irányító sejtekben van jelen. Élettani katalizátor.

FEHÉRJE : Az élő szervezetet alkotó természetes szerves anyag. A táplálkozásban a három nélkülözhetetlen csoportok egyike.

FIZIOLÓGIA : Az élettan azon ága, amely az élő szervezetek működésének tanulmányozásával foglalkozik.

FOGKŐ : A fogak felületére lerakodó szerves és szervetlen anyagokból álló képződmény.

GÉGE : A légcső felső szakasza.

GLICEMIE : A vérben foglalt cukor mennyisége (Vércukor).

HEMOGLOBIN : Az az anyag, ami a vörös vérsejtek színét adja meg. Ez a vastartalmú anyag szállítja a tüdőből az oxigént a sejtekhez.

HIÁNY : (Carența) Valamely anyag hiánya vagy elégtelensége, ami betegséghez vezethet.

HORMON : A belső elválasztású mirígyek vagy szövetek által kiválasztott anyagok, melyek serkentik vagy öszszehangolják egyes szervek, vagy az egész szervezet működését.

IZÜLETI TÖMLŐ : Zsák alakú anatómiai képződmény, melynek vastag folyadéktartalma megkönnyíti azon szervek mozgását, amelyeknél előfordul.

IZÜLETI TÖMLŐGYULLADÁS : Az izületi tömlő heveny, félheveny vagy idült gyulladása.

KAPILLÁRIS : Igen finom, nagyon vékony csövecskék. A szervezet legkisebb véredényei.

KATABOLIZMUS : A vegyületeknek, élelmiszereknek az anyagcsere során végbemenő szétbomlása.

KATALIZÁTOR : Olyan anyag, ami módosítja (rendszerint meggyorsítja) a vegyi reakciók sebességét, miközben maga nem szenved elváltozásokat. Igen kis mennyiségekben nagy mennyiségű reagáló anyagot változtat meg.

KEVÉSSÉ LÚGOS : (Hipoalkalin) A normálisnál kevésbé lúgos.

KÓROKOZÓ : Lásd kórokozó (patogén) csíra.

KÓROKOZÓ CSÍRA : Az a csíra, ami betegségeket, fertőzéseket okoz vagy azok felléptét váltja ki.

LAKMUSZPAPÍR : Keskeny (kb. 1 cm széles) papírcsíkok lakmuszba (festő anyag) áztatva, melyeket az oldatok savas vagy lúgos reakciójának megállapítására használnak. A lúgos oldat kékre, a savas vörösre (rózsaszínűre) festi.

LIPIDEK : A természetes zsírok és zsírszerű anyagok csoportja. A táplálkozásnál nélkülözhetetlenek.

LÚG : A savval ellentétes hatású, lúgízű vegyi anyagok. Reakciójukat (jellegüket) az OK- oxidril ionok adják meg.

LÚGOS : Lásd lúgos reakció.

LÚGOS REAKCIÓ : A lúgos oldat reakciója, fanyar íz, a lakmuszpapírt kékre festi. Ilyenek a mosószóda, a zsírosszóda, az ammoniák stb. oldata.

MELLÉKVESE : Lásd mellékvese mirígy.

MELLÉKVESE MIRÍGY : A vesék fölött helyet foglaló belső elválasztású mirígyek. Ezek termelik az adrenalint.

METSZŐFOGAK : Az elülső széles fogak, melyek az étel megfogására és harapásra szolgálnak.

MIKROORGANIZMUSOK : Mikroszkópikus, szabad szemmel nem látható növényi és állati szervezetek. Például a bacillusok, baktériumok.

NEHÉZLÉGZÉS : A légzőszervek, a szív stb. egyes megbetegedései által előidézett légzési nehézségek.

OZMÓZIS : Lásd ozmótikus nyomás.

OZMÓTIKUS NYOMÁS : Nyomás, mely akkor jön létre, mikor valamely oldatot egy féláteresztő hártya segítségével elválasztunk a tiszta oldószertől. A hártya nem engedi át csak az oldószer molekuláit.

PAJZSMIRÍGY : A nyak elülső részén, a légcső két oldalán helyet foglaló belső elválasztású mirígy, mely a növekedésnél és a szellemi képesség fejlődésénél bir döntő jelentőséggel.

PARASZIMPATIKUS : Lásd vegetatív idegrendszer.

PARASZIMPATIKUS IDEGRENDSZER : Lásd vegetatív idegrendszer.

pH : Valamely folyadék savasságának vagy lúgosságának mutatója. A pH skála 0-tól 14-ig terjedő értéket foglal magába. 7-nél az oldat semleges, 0 és 7 között savas, míg 7 és 14 között lúgos.

REBARBARA : (Rheum officinalis) Nagylevelű, vastag, húsos gyökerű, savanykás izű dísznövény. Főleg befőttek készítésére használják.

SAV : Savanyú, csípős szagú anyag, a lakmuszpapírt vörösre festi. Savas jellegét a H- hidrogén ionok adják meg.

SAVAS : Lásd savas reakció.

SAVAS REAKCIÓ : A savat tartalmazó oldat íze savanykás, szaga néha csipős, a lakmuszpapírt vörösre (rózsaszínűre) festi.

SZÉNHIDRÁTOK : A megnevezés voltaképpen helytelen. Szerves vegyületek, melyek szénből, hidrogénből és oxigénből állnak. Ide tartoznak a cukrok, a keményítők és a cellulóz. Glucideknek is nevezik őket. A fehérjék és lipidek mellett a harmadik anyagcsoport, melynek táplálkozásunkban okvetlen szerepelnie kell.

SZIMPATIKUS : Lásd vegetatív idegrendszer.

SZIMPATIKUS IDEGRENDSZER : Lásd vegetatív idegrendszer.

SZISZTÓLIKUS : Lásd szisztólikus nyomás.

SZISZTÓLIKUS NYOMÁS: A szív összehúzódásakor a vérerekben mért nyomás.

TŐGYGYULLADÁS: A tőgymirígy gyulladásos megbetegedése.

TÚL LÚGOS: (Hiperalcalin) A normálisnál lúgosabb.

VEGETATÍV IDEGRENDSZER: Működési szempontból szomatikus és vegetatív vagy autonóm idegrendszerre oszlik. Az első az akaratunknak alávetett mozgásokat és tevékenységeket, a második a belső szerveknek akaratunktól független tevékenységét tartja összhangban. A vegetatív idegrendszerben két részleg működik: a paraszimpatikus és az orto vagy szimpatikus idegrendszer. A két részleg ugyanazon szervre ellentétes hatást gyakorol; ha a szimpatikus támogatja, a paraszimpatikus idegrendszer gátolja a kérdéses szervet, attól függően, hogy annak pillanatnyilag mire van nagyobb szüksége.

VEGYISÉG: A szervezet vegyi reakciójának összessége.

VÉRSZGÉNYSÉG: A vörös vérsejtek számának vagy minőségének, avagy a vér hemoglobintartalmának csökkenése.

VÉRZÉS: (Hemoragia) Vérelfolyás. Ez lehet külső vagy belső.

TARTALOMJEGYZÉK

Prof. dr. V. HARNAJ mérnök : Bevezető 3

Dr. E. ȘERBAN : Hódolat az embernek és az orvosi hivatásnak . . 4

Előszó 5

I. Az artritisz a természet törvényei megszegésének a következménye . . 7

II. Két orvosi elméletet képviselő iskola 9

III. A természet szabályai 13

IV. Megfigyelések 20

V. Mi történik a kicsapódott mésszel a szervezetben 27

VI. Túl sok a fehérje 30

VII. A savanyú szükséglete ösztönös 33

VIII. A fejőstehenek, mint ideális kisérleti állatok 38

IX. A baktériumok csak bizonyos feltételek mellett képesek fejlődni a szervezetben 41

X. Mi az összefüggés a tehenek tőgygyulladása és az ember reumája között 46

XI. A reuma — energetikai betegség 52

XII. A Lugol oldat és hasznossága 58

XIII. A véredények elágazódásai 61

XIV. A szervezet állandóan mozgásban van 63

XV. Állandóan változó környezetben élünk 66

XVI. A reumatikus beteg és az időjárás 73

XVII. A biológiai szempontból ésszerű táplálkozás 75

XVIII. A vermonti táplálkozás titka 80

XIX. Ellenőrizzük szervezetünk egészségi állapotát 85

XX. Naponta kérdésekkel ostromolnak az almaecettel kapcsolatban . . . 92

XXI. A reumatikus betegségek kezelése 97

A könyvben előforduló fogalmak magyarázó jegyzéke 107

Tartalomjegyzék 111